خشک میوہ جات سے علاج
حکیم محمد اعظم صوفی
www.iqbalkalmati.blogspot.com

خشک میوہ جات کے خواص و فوائد

نادر و نایاب کتاب

خشک میوہ جات سے علاج

مؤلفہ : حکیم محمد اعظم صوفی

میوہ جات سے علاج

فہرست مضامین

نمبر شمار	تفصیل مضمون	صفحہ نمبر	نمبر شمار	تفصیل مضمون	صفحہ نمبر
۱	لیموں، آبِ حیات	۱۱	۲۰	لونگ	۵۸
۲	جامن	۱۲	۲۱	املتاس	۶۰
۳	چھوہارا	۱۳	۲۲	سونف	۶۳
۴	شہد	۱۴	۲۳	دارچینی	۶۷
۵	مونگ پھلی	۱۵	۲۴	ارنڈ	۶۹
۶	پستہ	۱۷	۲۵	الائچی کلاں	۷۳
۷	تِل	۱۸	۲۶	ہلدی	۷۵
۸	بادام	۲۱	۲۷	اسپغول	۷۸
۹	خوبانی	۲۵	۲۸	خشخاس	۸۱
۱۰	گھیکوار	۲۷	۲۹	کیکر	۸۳
۱۱	اخروٹ	۳۰	۳۰	پیپل	۸۷
۱۲	آلو بخارا	۳۱	۳۱	تمباکو	۹۱
۱۳	پھٹکڑی	۳۴	۳۲	نیم	۹۸
۱۴	اناناس	۴۱	۳۳	سرس	۱۰۱
۱۵	انجیر	۴۳	۳۴	انڈا	۱۰۴
۱۶	اندرائن	۴۶	۳۵	عناب	۱۰۷
۱۷	املی	۴۹	۳۶	مرچ سیاہ	۱۰۸
۱۸	انگور	۵۱	۳۷	سُرخ مرچ	۱۱۰
۱۹	الائچی خورد	۵۷	۳۸	تیز پات	۱۱۱

نمبر شمار	تفصیل مضمون	صفحہ نمبر	نمبر شمار	تفصیل مضمون	صفحہ نمبر
۳۹	نمک	۱۱۳	۴۹	مہندی	۱۴۲
۴۰	پودینہ	۱۲۰	۵۰	تربوز	۱۴۳
۴۱	ناریل	۱۲۲	۵۱	چلغوزہ	۱۴۴
۴۲	دھنیا	۱۲۴	۵۲	آلو لہ	۱۴۵
۴۳	ریٹھا	۱۲۹	۵۳	کھجور	۱۴۷
۴۴	جائفل	۱۳۲	۵۴	زیرہ	۱۴۸
۴۵	لہسن	۱۳۳	۵۵	کوزہ مصری	۱۴۹
۴۶	لیموں	۱۳۶	۵۶	السی	
۴۷	جلوتری	۱۳۸	۵۷	دالیں	۱۶۰
۴۸	کیلا	۱۳۹	۵۸	کام کی باتیں	۱۶۱

"لیموں، آبِ حیات"

لیموں قدرت کا گراں قدر عطیہ ہے۔ ماہرین حیات نے لیموں کو اکسیر کہا ہے۔ جگر کی ساری خرابیوں کے لیے لیموں آبِ حیات ہے۔ جو لوگ لیموں کے استعمال کو اپنا معمول بنا لیتے ہیں وہ کبھی پیٹ اور معدہ کے امراض کا شکار نہیں ہوتے۔ دل اور جگر کے جتنے مرض ہیں ان سب میں لیموں بے حد فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

لیموں خون کو صاف کر دیتا ہے، چہرے کی رنگت نکھار دیتا ہے۔ دل دھڑکتا ہو تو اس تکلیف کے ازالہ کے لیے لیموں کا استعمال بے حد سود مند ہے۔ آدھے گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر ناشتہ سے پہلے پی لینے سے بہت سست جگر بھی صحیح کام کرنے لگتا ہے۔

بدہضمی کے ازالہ کے لیے کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پانی کا ایک گلاس جس میں لیموں کا رس ملایا گیا ہو معجز نما اثر رکھتا ہے جو لوگ اس عمل کو اپنا معمول بنا لیتے ہیں۔ انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہیں ہوتی نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پی لینا اپنا معمول بنا لیا تو لیموں کی معجز نمائی دیکھ کر آپ حیران رہ جائیں گے۔

گلے میں کسی طرح کی تکلیف ہو تو ایک کاغذی لیموں کا رس اور اتنا

ہی شہد ملا کر چاٹنے سے آرام ملتا ہے۔

نشاستہ اور پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے بے حد فائدہ بخش ہے۔ معدہ میں ترشی کی کمی کی وجہ سے ہاضمہ خراب ہو تو لیموں سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ قروح معدہ اور دردِ شکم لیموں کے رس کو دودھ میں ملا کر نہار منہ پیا جائے تو دوسری دواؤں سے زیادہ فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

جامن

جامن کی کونپلیں قابض تاثیر رکھتی ہیں۔ ان کو ایک تولہ لے کر پانی میں پیس کر، چھان کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اگر مسوڑھے کمزور اور پھولے ہوئے ہوں، ان سے خون نکلتا ہو اور دانت ہلتے ہوں تو جامن کی چھال کے جوشاندے کی کلیاں کرنے سے وہ مضبوط ہو جاتے ہیں، جامن کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر کچھ کالی مرچ اور نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرنے سے دانت صاف اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جامن کا رب شربت (گاڑھا) اور سرکہ بھی بناتے ہیں (ان کو عموماً معدہ جگر اور تلی کے امراض میں استعمال کرتے ہیں۔ جامن کا سرکہ خصوصیت کے ساتھ تلی کو گھلانے کے لئے مفید ہے۔

چھوارا

چھوارا، خشک کھجور کو کہتے ہیں ہمارے یہاں اس کا استعمال عام طور پر شیر خورمے میں ہوتا ہے یا پھر اسے نکاح کی تقریب کے وقت مہمانوں میں تقسیم کرنے کے لیے یاد رکھا جاتا ہے۔

مزاج کے اعتبار سے چھوارا گرم ہوتا ہے اور صحت کے لئے یہ بھی کھجور کی مانند ہوتا ہے اسے سردیوں کے موسم میں عام طور پر دیگر خشک میووں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اسے مختلف حلووں میں بھی شامل کرتے ہیں۔

رات کو سونے سے پیشتر اگر چار یا پانچ چھوارے دودھ میں بھگو کر رکھ دیئے جائیں اور صبح انہیں جوش دے کر استعمال کیا جائے تو اس سے جسم میں خون بنتا ہے اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

بعض لوگ اس میں سونٹھ یا چینی شامل کر دیتے ہیں اس سے اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

سردیوں کے موسم میں سوتے وقت بلغم اور سردی لگنے کی شکایت دور کرنے کے لئے دودھ میں چھواروں کے ساتھ سونٹھ، دار چینی اور سیاہ مرچ کے علاوہ اگر گڑ شامل کر کے اسے خوب ہلکا یا جائے اور پھر گرم گرم پی

لیا جائے تو بلغم اور سردی کی شکایت دور ہو جاتی ہے یہ بوڑھے افراد کیلئے ایک مفید گرم مشروب ہوتا ہے بشرطیکہ وہ شوگر یا ذیابطیس کے مریض نہ ہوں۔۔

کھجور اور چھوارے کم قیمت ضرور ہیں لیکن طاقت اور توانائی کے لحاظ سے ان کی افادیت بہت زیادہ ہے ہمیں چاہیے کہ ماہ رمضان کے علاوہ بھی ان کا استعمال جاری رکھیں اور ہر کھانے کے بعد اگر انہیں سوئیٹ ڈش کے طور پر استعمال کیا جائے تو صحت و توانائی بھی برقرار رکھی جا سکتی ہے۔

شہد

گرم و خشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتا ہے۔ قبض کشا اور مصفی خون ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور صحت پرور غذا ہے۔ ہر عمر کے آدمی کے لئے مفید ہے۔ لیکن بچوں بوڑھوں اور کمزوروں کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور انرجی پیدا کرنے والی غذا ہے' اور دودھ میں ملا کر اس کا استعمال ایک مکمل غذا کی حیثیت رکھتا ہے سردی یا کمزوری کی وجہ سے دل کی حرکت میں بے قاعدگی آ جائے تو شہد کا ایک چمچہ زندگی کی نئی لہر دوڑا دیتا ہے۔ شہید کا استعمال زکام' کھانسی اور تپ دق میں بہت مفید ہے۔ بلغم ہٹاتا ہے۔ کمزوری دور کرتا ہے۔ زکام اور بخار روکتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے زخموں میں بہت مفید ہے۔

مونگ پھلی کا شمار اب مغزیات میں ہونے لگا ہے جب کہ اکثر مغزیات درختوں [illegible] خشک پھل ہوتے ہیں جنہیں قدرت محفوظ خول اور چھلکوں میں بند ر[illegible] ہے مونگ پھلی جیسا کہ نام ہی سے ظاہر ہے ایک پھلی کے بیج ہوتے ہیں جو زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے اسی لیے بعض لوگ اُسے انگریزی میں "گراؤنڈنٹ" بھی کہتے ہیں مونگ پھلی اب پاکستان میں بھی خوب کاشت ہونے لگی ہے ویسے یہ سب سے زیادہ امریکہ میں کاشت ہوتی ہے اور کھائی جاتی ہے یہاں ۱۸۹۰ء میں شہر سینٹ لوئی کے ایک ڈاکٹر نے اسے پیس کر اس میں نمک مرچ وغیرہ ملا کر ایک گاڑھی چٹنی تیار کی۔ جو پی نٹ بٹر (مونگ پھلی کا مکھن) کہلائی اور اس وقت سے امریکہ میں اس کا استعمال بڑھتا ہی چلا گیا امریکی توس اور بن پر اسے لگا کر مزے لے کر کھاتے ہیں ہمارے یہاں مونگ پھلی کو زیادہ تر بھون کر، تل کر یا اُبال کر کھایا جاتا ہے یا پھر اس کی مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں جو جاڑوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہیں۔

اس کے تجزیے کے مطابق ایک سو گرام مونگ پھلی میں ۲۶/۹ گرام پروٹین ۵۵۹ حرارے، ۷۴ گرام کیلشیم، ۱/۱ ملی گرام فولاد، حیاتین ب

(تھایامین) ۰،۱ اعشاریہ تین ملی گرام رائبو فلاوین اور نایاسین کے علاوہ قلب اور شریان دوست، حیاتین ہ (ای) بھی ہوتی ہے۔

مونگ پھلی مقوی اعصاب ہوتی ہے اس کے غذائی اجزاء سے جسم توانا ہوتا ہے دبلے پن سے نجات اور وزن میں اضافے کے خواہش مندوں کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے موٹے افراد کو اس کا استعمال احتیاط سے کرنا چاہیئے کیونکہ اس کے تیل کی کثرت سے وزن بڑھ سکتا ہے یہ بلڈ پریشر کی کمی اور کمزوری کے شکار افراد کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

پستہ

اسے بلڈ پریشر کی کمی کے شکار افراد اور ناتوانائی میں مبتلا لوگوں کا دوست قرار دیا جاتا ہے اس کے استعمال سے بھی جسم توانا اور دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں چونکہ پستے سے قلب اور دماغ بھی طاقت ور ہوتے ہیں، اسے طب کی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے گھبراہٹ اور کھانسی کی شکایت دور ہوتی ہے گردوں کی کمزوری کے لیے بھی اسے مفید قرار دیا جاتا ہے۔

ایک سو گرام پستے میں پروٹین ۱۹٫۳ گرام تیل ۵۳٫۷ گرام حرارے ۵۹۴، نشاستہ ۹ گرام اور حیاتین "الف" کے علاوہ حیاتین "ب" بھی ہوتا ہے۔

حافظ ذہن، دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے فم معدہ کو تقویت دیتا ہے فم معدہ کے تشنج کی وجہ سے ہچکی وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

قابض ہے اسہال اور پیاس کو مٹاتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے وبائی ہواؤں سے حفاظت کرتا ہے بلغم کے اخراج میں سہولت پیدا کرتا ہے۔

گزک اور تل کے لڈو اسی سے تیار ہوتے ہیں تل دو رنگ کے ہوتے ہیں، سفید اور سیاہ۔ تل کا شمار بہترین نباتی لحمیات (پروٹین) میں ہوتا ہے تل میں نباتی تیل کے علاوہ اہم مقوی دماغ جزو، لیسی تھین بھی خوب ہوتا ہے یہ ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو دماغ اور اعصاب کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے پرانے زمانے میں پہلوان طاقت میں اضافے کے لیے اُسے استعمال کرتے تھے۔

جاڑوں میں پیشاب کے بار بار آنے کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے جو بچے بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں، انہیں بھی اس کے لڈو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے گزک کھائیے یا بنے بنائے لڈو استعمال کیجیے جی چاہے تو خود عمدہ قسم کی تل صاف کر کے ہلکی آنچ پر بھون لیجیے اور اس میں شکر یا گڑ ملا کر خوب چبا کر دو سے چار چائے کے چمچے کھا کر دودھ پی لیجیے چند ہی روز میں آپ خود اس کے فائدوں کے قائل ہو جائیں گے۔

ریوڑی اور گزک جو تلوں سے بنائے جاتے ہیں ان کے کھانے ، سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے لیکن ان فائدوں کے لیے تل زیادہ سود مند ہیں تل اور سرس کی چھال دونوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے چہرے کے مہاسے دور ہو جاتے ہیں تلوں کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے اور ان ہی کے جوشاندوں سے بالوں کو دھوتے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور وہ خوب بڑھتے اور کالے چمکیلے ہو جاتے ہیں ۔

اس کے پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے سر کی بھوسی (ربفا) دور ہو جاتی ہے ناگ پھنی ایک کانٹوں دار پودا ہے اس کے کانٹے نہایت باریک سفید ہوتے ہیں اگر اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چبھ جاتے ہیں تو بہت تکلیف دیتے ہیں ان کا نکلنا بہت مشکل ہوتا ہے ان کے لیے تلوں کا تیل بہت مفید دوا ہے جسم میں جہاں کانٹے چبھیں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں کانٹے نکل کر خارج ہو جائیں گے ۔

سردیوں کے شروع میں تلوں کے پھلوں پتوں پر جو شبنم (اوس) پڑی ہو پھول اور پتوں کو توڑ کر اس کو چھیپ پر لگائیں چند بار کے لگانے سے چھیپ کے نشانات مٹ جائیں گے

تل مقوی باہ ہیں اور بدن کو موٹا کرتے ہیں ان فائدوں کیلئے تلوں کو دھوکر برابر وزن مغز بادام شیریں اور تخم خشخاش کے ساتھ کوٹ کر سب کے برابر شکر سفید ملا کر ایک تولے سے دو تولے تک دودھ کے ساتھ کھائیں دو تین ہفتے تک کھاتے رہیں۔

تل بھلا نوے کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں چنانچہ بھلا نوے کے ساتھ تل ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

بھلا نوے کی اندرونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصہ پر لگ جاتی ہے وہی جگہ سوج جاتی ہے لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن اتر جاتی ہے اگر تمام بدن سوج جائے تو تلوں کا تیل تمام بدن پر لگانے کے علاوہ چار یا پانچ تولے پلا بھی دیا جائے۔

بادام

بادام کو صرف غذا کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا، بلکہ یہ ایک بہترین دوا اور ٹانک بھی ہے۔

بادام کو دماغ کی تقویت کے لیے ایک بیش بہا چیز سمجھا جاتا ہے۔ گرمیوں میں اس کو پیس کر ٹھنڈائی کے طور پر اور جاڑوں میں حریرے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے گلے کی خشکی میں اس کو چبانا گلے کو صاف کرتا ہے اور خراش کو دور کرتا ہے دودھ کی کمیابی کی صورت میں بادام دودھ کا بہترین بدل بنے بلکہ دودھ سے بھی اچھا ہے بادام کی ایک قسم کڑوی بھی ہوتی ہے تلخ بادام کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زہریلا اثر پیدا ہو سکتا ہے ایک دو بادام تک تو مضائقہ نہیں لیکن زیادہ مقدار میں تلخ بادام ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

بادام غذا کا نہایت اہم جزو ہے اور خشک پھلوں میں بھی بادام کو امتیازی حیثیت حاصل ہے بادام ایسے حیات بخش اجزا سے بھرا ہوا ہے جو جسمانی ساخت کی تعمیر اور درازی عمر کے کفیل ہوتے ہیں غذائی اعتبار سے بادام میں تیس فیصد سے زیادہ مواد

لحمیہ، پروٹین، ہوتا ہے جو خون کی پیدائش اور جسم کی تعمیر میں اہم حصہ لیتا ہے بادام میں مواد لحمیہ کی مقدار گوشت اور مچھلی سے زیادہ ہوتی ہے اس میں ۵۳ فیصد سے زیادہ زود ہضم قسم کا روغن ہوتا ہے اور چار فی صد نشاستہ اور قلیل مقدار میں قدرتی شکر بھی ہوتی ہے جسم کے افعال درست رکھنے والے اور صحت کے محافظ اجزا بھی بادام میں نہایت وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں
اس میں گائے کے گوشت سے دس گنی حیاتین ب (تھیامین) اور انڈوں سے دو گنی مقدار میں حیاتین ب۲ (ربو فلیو بن) اور سالم گندم کے برابر نیاسین ہوتی ہے اس کے اندر خفیف مقدار میں حیاتین ج اور حیاتین ہ (ای) بھی پائی جاتی ہے یہ تو ہوئیں حیاتین معدنیات کے اعتبار سے اس میں دودھ سے دگنی مقدار میں کیلسیم (کلس، چونا) ہوتا ہے جو بچوں اور نو عمروں کی ہڈیوں اور دانتوں کے استحکام اور نشو و نما کے لیے لازمی ہے۔ حاملہ عورتوں کی حفظ صحت اور جنین کی بالیدگی کے لیے لازمی اور جوانوں اور بوڑھوں کے قلب کو توانا رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے اس میں کیلسیم اور پنیر کے برابر فاسفورس بھی ہوتا ہے اور لوہے کی مقدار بکرے کے گوشت سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔

میٹھے بادام بہت لذیذ ہوتے ہیں اور انہیں ذیابطیس کے

مربعض بھی اعلیٰ غذا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں ۔ ہر روز رات کو سوتے وقت اگر بارہ گریاں بادام کی استعمال کی جائیں تو صبح کو اجابت آسانی سے اور کھل کر ہو گی جن حضرات کا معدہ کمزور ہو وہ سات عدد بادام کے ساتھ چھ ماشہ سونف اور چھ ماشہ مصری پیس کر سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں ۔

دائمی قبض کے لیے بادام کا متواتر استعمال بے حد مفید ہے سات عدد بادام، ایک تولہ مصری کے ساتھ رات کو سوتے وقت کھا لیا کریں اس سے آپ کی نظر تیز ہو جائے گی اور دماغ کو بھی طاقت ہو گی اکیس عدد مغز بادام ہر روز چبا کر کھا لیا کریں اس طرح آپ کی آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جائے گا ۔

بادام کی گریاں سات عدد مصری چھ ماشہ اور سونف چھ ماشہ سونف اور مصری کو کوٹ کر سفوف تیار کر لیں اور ہر روز رات کو سوتے وقت گرم دودھ سے استعمال کریں مگر اس کے بعد پانی کا استعمال منع ہے یہ نسخہ آپ متواتر استعمال کیجیے انشاءاللہ عینک سے چھٹکارا مل جائیگا میٹھے بادام سے روغن بھی نکالا جاتا ہے جس کو تقویت دماغ کے لیے سر پر لگاتے ہیں اور رفع قبض کے لیے دودھ میں شامل کر کے رات کو سوتے وقت پلاتے ہیں ۔

یرقان کا مرض جگر میں زیادہ صفرا پیدا ہو کر رنگت کو زرد کر دیتا ہے مریض کی آنکھیں اور پیشاب بالکل زرد ہو جاتا ہے بلکہ مرض پرانا ہو جانے پر ناخن اور تمام بدن پر بھی زردی آجاتی ہے اس کیلئے مندرجہ ذیل طریقہ سے بادام لے حد مفید ہیں مغز بادام ۸ عدد چھوٹی الائچی ۵ عدد، چھوہارے دو عدد ان کو رات کے وقت مٹی کے کورے گھڑے میں تمام رات پڑ رہنے دیں صبح کو نکال کر چھوہاروں کی گٹھلی اور مغز بادام والا یچی کے چھلکے اتار کر کونڈی میں خوب گھوٹیں اور پھر مصری پانچ تولہ ملا دیں پھر آخر میں گائے کا ۵ تولہ مکھن ملا کر مریض کو چٹا دیں تیسرے دن ہی پیشاب صاف ہو جائے گا۔

اگر حاملہ عورت ساتویں مہینے سے چھوٹا چمچہ روغن بادام رات کو سوتے وقت پینا شروع کر دے تو بچہ کی پیدائش میں سہولت ہوتی ہے متواتر ۲۱ دن کے باپرہیز استعمال سے ضعف دماغ کی شکایت دور ہو جاتی ہے ایک خوراک بوقت صبح کھا لینے سے طبیعت تمام دن مسرور رہتی ہے نسخے یہ ہیں۔

(۱) مغز بادام سات عدد، الائچی خورد چار عدد، چھوارہ عدد ۵ ایک مصری ۵ تولہ، مکھن گائے ۵ تولہ، مغز بادام و چھوہارہ کو رات کے وقت مٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں صبح باداموں کو چھیل لیں اور چھوہارہ کی گٹھلی کو دور کریں الائچی کے دانہ کو نکال لیں اور خوب پیس لیں، پھر مصری ملا کر باریک کریں آخر میں مکھن

ملائیں اور نوش فرمائیں

(۲) پانی میں بھگو کر چھیلے ہوئے بادام دس عدد لیکر خوب باریک گھوٹ لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھ سیر دودھ میں ملا دیں جب دو تین جوش آجائیں تو دودھ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کریں جب پینے کے لائق ہو جائے تو مصری یا کھانڈ ملا لیں لیکن شہد ملانے سے زیادہ مقوی بن جائے گا یہ دودھ نہایت ہی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتا ہے صرف دماغ ہی نہیں بلکہ تمام جسم کی پرورش کرتا ہے۔

مغز بادام چھلے ہوئے دس عدد، الائچی خورد دس عدد، بادیان ۳ ماشہ منقہ ۵ عدد ان اشیاء کو پانی یا عرق گلاب میں گھونٹ کر شیرہ نکالیں مصری اضافہ کر کے دن میں دو یا تین بار پلانا مقوی دل اور دماغ ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے معدہ اور سوزش کیلئے کو شرادر بے حد مفید ہے۔

خوبانی میں خون کے جوش کو تسکین دینے کی قدرتی خوبی پائی جاتی ہے خونی و بادی بواسیر میں اس کا کھانا بھی مفید ہے مسوڑوں کی جلن میں بھی نافع ہے جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں ان کے جسم

ہیں یا جستی و توانائی کا احساس رہتا ہے قبض نہیں ہوتی
خوبانی جسم کو طاقت بخشتی ہے۔ بخار اور آنتوں میں ہو جانے والی
شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے۔
اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھا لینا بھی مفید ہے زیادہ تیبیا
مادہ کو معتدل القوام کرتا ہے جوش خون کو تسکین دیتا ہے مغز
خوبانی۔ بادام کی مانند لذیذ ہوتا ہے خوبانی کے درخت کے پتے
کرم شکم کو ختم کرتے ہیں۔
ہائی بلڈ پریشر، خفقان قلب یا کسی بھی قسم کے گرم مریض ہیں
البتہ خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیئے۔
بلڈ پریشر کم رہتا ہو یا حرکت قلب سست ہو تو خوبانی کے استعمال
سے فائدہ ہوتا ہے۔
جسم پر زیر جلد چربی کی گانٹھیں بن جاتی ہیں جو کسی تکلیف کا
باعث تو نہیں ہوتیں مگر ایک طرح کی بد نمائی سی محسوس ہوتی ہے اور
نفسیاتی الجھن ہوتی ہے ان پر چربی کی گانٹھوں کو گھلانے میں بھی خوبانی
مفید پائی گئی ہے میرا خیال ہے کہ خوبانی کھا کر اس کی گٹھلی توڑ کر
اس کا مغز کھانے سے خوبانی کی گرمی اور خشکی کی اصلاح ہو جاتی
ہے کیونکہ خوبانی صفرا بدن میں پیدا کرتی ہے اور جمع کر دیتی ہے
جبکہ اس کی گری صفرا پیدا کرنے کے ساتھ ہی اُسے بدن سے
خارج بھی کرتی ہے

خوبانی خاص طور پر بادی بواسیر کو نافع ہے اس سے مسوں کی جلن اور چبھن ختم ہو جاتی ہے معدہ صاف ہو جاتا ہے اور آنتیں عفونت سے پاک ہو جاتی ہیں خوبانی کے استعمال سے خون میں حدت و حرارت پیدا ہوتی ہے چستی اور توانائی آتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔

سردی سے سر میں شدید درد ہوتا ہو۔ یا بلغم سر میں یا پھیپھڑوں میں جم گیا ہو یا بلغم کے انجماد سے آواز بیٹھ گئی ہو ان تمام صورتوں میں خوبانی کا استعمال بہرحال فائدہ مند ہے۔

قبض کے ازالہ کے لیے ست گھیکوار بقدر دو رتی سوتے وقت دودھ سے لے لینا نہایت مفید ہے۔

سونف کا چھلکا اتار کر چاول نکالیں اور اس میں سے پانچ تولہ لے کر تمام دن لعاب گھیکوار میں کھرل کر کے رتی رتی گولیاں بنالیں رات کے دو گولیوں سے چار گولیوں تک گرم دودھ سے لیتے رہیں چند روزہ استعمال سے دائمی قبض بھی دور ہو جائے گی۔

درد گردہ کو تسکین کے لیے گھیکوار کا پانی ۷ تولہ لیں اور اس میں دو تولہ شکر سرخ ملا کر مریض کو پلا دیں پہلی ہی خوراک سے

درد موقوف ہو جائیگا ورنہ ایسی ہی ایک اور خوراک پلا دیں۔

اگر کیکر یا بیری یا تھوہر وغیرہ کا کانٹا لگ گیا ہو اور وہ نکلنے میں نہ آتا ہو تو برگ گھیکوار ایک طرف سے چھیل کر اس پر ایک طرف نمک باریک پسا ہوا چھڑکیں اور گرم کرکے پہلے اس جگہ کو سوئی وغیرہ سے کرید لیں اور پھر اوپر اسے باندھ دیں۔ کانٹا خود بخود باہر ہو جائے گا۔

ناسور کا شفا بخش علاج : گھیکوار کا ایک پٹھا لیں اور اس کو ایک طرف سے چھیل کر اس پر باریک پسی ہوئی ہلدی برک دیں اور ناسور پر رکھ کر باندھ دیں روزانہ صبح و شام ہر دو وقت یہی عمل کیا کریں بہت جلد ناسور صاف ہو کر مندمل ہو جائے گا یہی دنبل کیلئے بھی مفید ہے۔

درد ہر قسم خواہ کسی جگہ بھی درد ہوتا ہے گودا گھیکوار کو گرم کرکے اس میں قدرے سفوف دار ہلدی چھڑک کر اوپر باندھ دیں اس سے انشاء اللہ درد بند ہو جائے گا۔

خواہ درد چوٹ کے باعث ہو یا ویسے لعاب گھیکوار کے اندر سجی ہلدی، افیون، زعفران پیس کر اوپر لیپ کر دیں اور سینک دیں۔ چند بار میں درد دور ہو جائے گا۔

آگ سے جلنا : جلی ہوئی جگہ میں تسکین پیدا کرنے کیلئے گھیکوار کے پتے کو نچوڑ کر پانی نکالیں اور جائے سوختہ پر مل دیں

اور اگر فوراً ہی لگا دیں تو آبلہ وغیرہ بھی نہیں پڑتا۔
درد کمر کا مفید ٹوٹکہ۔ گھیکوار کا گودا دو تولہ لیں اور اس میں شہد خالص اور سونٹھ شامل کر کے مریض کو کھلائیں یہ ایک خوراک ہے
روزانہ ایسی خوراک کھلا دیا کریں چند دنوں کے کھلانے سے درد کمر زائل ہو جائے گا۔

رات کو سوتے وقت گھیکوار کے عرق کا ایک ایک قطرہ دکھتی ہوئی آنکھوں میں ڈالیں۔ آرام ہو جائے گا۔
دکھتی آنکھ کے مریض کو بہت ہی تکلیف ہو رہی ہو تو اس کو دور کرنے کے لیے برگ گھیکوار کو ایک جانب سے چھیل کر اس کو گرم کر لیں اور مریض کی جس آنکھ میں تکلیف ہو اس جانب کے پاؤں کے انگوٹھے کے زیریں حصہ یا پاؤں کے تلوے پر باندھ دیں۔
گھیکوار کا گودا حسب ضرورت لے کر نچوڑ لیں اور چند قطرے نیم گرم کر کے مریض درد چشم کے کان میں ٹپکا دیں درد موقوف ہو جائے گا۔
خناق کیلئے: گھیکوار کے پتے کو ایک طرف سے چھیل ڈالیں اور اوپر ہلدی اور نرکچور باریک پیس کر چاقو سے اچھی طرح تاکہ دوا پتے کے اندر اچھی طرح سرایت کر جائے پھر اس پتے کو در

کر کے مریض کے تلوؤں پر باندھیں فائدہ ہوگا۔
ہچکی کے لیے گھیکوار کا پانی ۲ تولہ سونٹھ کا سفوف ۴ ماشہ ملا کر
مریض کو کھلا دو دہیں کی وہیں دب جائے گی۔
گھیکوار کا رس چار تولہ سفوف سونٹھ تین ماشہ. شہد خالص دو
تولہ تینوں کو باہم ملا کر مریض کو استعمال کرائیں فوراً ہچکی بند ہو گی۔

اخروٹ

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے اس لیے منقہ اور انجیر
کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ سمجھا ہوا ہے اخروٹ
سرد کھانسی میں بہت مفید ہے اخروٹ کو بھون کر مغز نکال لیں۔
اخروٹ انتڑیوں میں ملائمت پیدا کر کے قبض کو دور کرتا
ہے ایک وقت میں پانچ سات اخروٹ سے زیادہ نہ
کھائیں۔
زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور حلق
میں خراش ہونے لگتی ہے۔

اس میں روغنی اور پروٹین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے رنگ

سفیدی مائل بھورا۔ مغز سفید۔ ذائقہ پھیکا مگر لذیذ اور روغن مزاج
گرم دوسرے درجے میں خشک تیسرے درجے میں کوہ مری اور
بلوچستان کے پہاڑی علاقے ایران افغانستان اور کوہ ہمالیہ پر کشمیر
سے منی پور تک پہاڑی علاقے میں بکثرت پیدا ہوتا ہے مقدار استعمال
دو تولہ تا تین تولہ ۔ افعال و استعمال لطیف۔ ملین۔ مبہی اور محلل ہے
بد ہضمی کو دفع کرتا ہے ردی مادہ کو تحلیل کرتا ہے
آنکھ سے پانی بہنے کو مفید ہے اگر چبا کر داد پر لگایا جائے تو داد
کا نشان مٹ جاتا ہے مغز اخروٹ کو پانی میں پیس کر ضماد کرنا
چوٹ کے نشان کو بھی مٹا دیتا ہے اس کا تیل بیرونی طور پر اگزیما
پر بھی لگاتے ہیں سبز پوست اخروٹ دانتوں پر ملنا مسوڑھوں
اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

آلو بخارا

آلو بخارا ہمیشہ دھو کر استعمال کرنا چاہیئے اور حد اعتدال میں کیونکہ
قبض کشا ہوتے کی وجہ سے اس کی زیادتی دست آور ثابت ہو سکتی
ہے جنہیں پیچش کا عارضہ ہو انہیں آلو بخارا استعمال نہیں کرنا

چاہیے اسے کھانے کا زیادہ مناسب وقت دوسرے پھلوں کی طرح کھانا کھانے کے بعد کا ہے۔

آلو بخارا خون کے سرطان کے مریض کی بہت عمدہ غذا ہے اسی طرح ذیابطیس کے مریض بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں لیکن ان دونوں امراض میں ترش آلو بخارا استعمال کرنا چاہیے شیریں نہیں شیریں آلو بخارا بواسیر کے مرض اور پیشاب کی جلن اور رکاوٹ میں بہت مفید ہے اس سے نہ صرف یہ کہ قبض بھی رفع ہو جاتا ہے بلکہ پیشاب بھی بہت کھل کر آتا ہے۔

خاص طور پر وبا کے زمانہ میں جب کہ ہیضہ اور قے اور تخمہ کا زور ہو آلو بخارا خشک کو استعمال کرنا چاہیے اس سے وبائی فساد سے حفاظت ہوتی ہے اس کے استعمال کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آلو بخارا کی چٹنی بنالی جائے اور یا پھر یوں ہی منہ میں رکھ کر اس کو چوس لیا جائے۔

پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے درد سر، صفراوی تپ اور متلی کو مفید ہے طبیعت کو نرم کرتا ہے آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے باوجود ترشی کے کھانسی کو مضر نہیں اس کے پتوں کا لیپ ناف کے نیچے کرنے سے امعاء کے کرم خارج ہو جاتے ہیں پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے غرغرہ کرنا نزلے کو روکتا ہے مادے میں نفخ یعنی پختگی پیدا کرتا ہے مفرح اور لذیذ ہے آلو بخارا ۵ دانہ املی ۴ تولہ پانی میں

بھگو کر بطور مسہل صفرا استعمال کرتے ہیں اُسے جوش نہ دیں بلکہ اس کا زلال پئیں ۔

اس کا مربہ بھی قبض کشا ہے سات دانے رات کو سوتے وقت کھانے سے اجابت بافراخت ہو جاتی ہے ۔

چونکہ یہ موسم گرما کا پھل ہے اس لیے قدرتی طور پر موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے گرمی کے مضر اثرات سے بچاتا ہے اور گرمی کے باعث بخار یا درد سر کی کیفیت کو ختم کرتا ہے ۔

آلو بخارا سرطان الدم (خون سرطان) میں بھی ایک موثر دوا کا کام دیتا ہے اس سے نہ صرف خون کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ذیابیطس جیسی موذی مرض کے حاملین بھی خاطر خواہ فوراً حاصل کر سکتے ہیں آلو بخارا پیشاب کی مقدار کو کم کرتا ہے اور کثرت پیشاب کو بھی رفع کرتا ہے پیشاب کی جلن جاتی رہتی ہے اگر گردے پیشاب کرنے سے قاصر رہ گئے ہوں اور پیشاب رُک رُک کر آتا ہو تو آلو بخارا کا استعمال اکسیر کا درجہ رکھتا ہے آلو بخارا کا کثرت شربت اور چٹنی بھی یکساں مفید ہے اور اس سے طب کی ایک جوارش بھی تیار کی جاتی ہے ۔

پھٹکڑی

پھٹکڑی کو باریک پیس لیں اور بوقت صبح کیکر کی مسواک کو ذرا گیلی کر کے پھٹکڑی باریک پسی ہوئی پر لگا کر دانتوں پر پھیریں اس سے بھی دانت بھرتے موقوف ہو جاتے ہیں۔

پھٹکڑی بریاں اور ریٹھے کی گٹھلی کی راکھ ہم وزن باریک پیس کر رکھیں بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں اگر تمام دانت بھی درد کرتے ہوں تو آرام ہو گا۔

کان درد کے لیے پھٹکڑی بریاں کر کے قدرے کان میں ڈال کر اوپر سے چند قطرے عرق لیموں کے ڈال دیں یا پیاز کا پانی ڈال دیں۔

زخم کان کے لیے پھٹکڑی کو باریک پیس کر شہد خالص ملائیں اور پھر ململ کے کپڑے کا فتیلہ یعنی بتی بنا کر اس دوا میں لت پت کر کے کان میں رکھیں اور دن میں تین بار تبدیل کر دیا کریں نیا زخم تو صرف تین دن میں ٹھیک ہو جائے گا پھٹکڑی ۲ ماشہ، ست ملٹھی ۲ ماشہ سہاگہ ۱ ماشہ سب کو کھرل میں پیس کر ۳ چھٹانک پانی میں حل

کریں اور شیشی میں بحفاظت رکھیں سوا سوا تولہ دن میں تین چار بار پلائیں کھانسی دمہ اور آواز کے صاف کرتے میں مفید عرق ہے۔

تپ تیجا۔ یہ تپ ایک درمیان میں چھوڑ کر آتا ہے اس میں پسینہ بہت آتا ہے اور اکثر متلی اور قے کی بھی شکایت رہتی ہے۔

پھٹکڑی بریاں ۱ ماشہ، مرچ سیاہ ۱ ماشہ پیس کر رکھیں اور لیموں کے دو ٹکڑے کر کے ان ٹکڑوں پر دوا چھڑک کر ۱ گھنٹہ پہلے (بخار سے) چوسائیں۔

خارش اس مرض کی دو قسمیں ہیں خشک و تر۔ یعنی خشک میں کھجانے سے کچھ نہیں نکلتا اور تر میں کھجانے سے خون یا زرد پانی نکلتا ہے پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ، سفیدی انڈا ایک عدد میں ملا کر مالش کریں ہر قسم کی خارش کے لیے مفید ہے۔

پھٹکڑی کو سرسوں کے تیل میں پیس کر بدن پر مالش کرنے سے خارش خشک و تر دور ہو جاتی ہے گرم پانی میں پھٹکڑی کو حل کر کے نہانا بھی نہایت مفید ہے۔

پھٹکڑی کو سرکہ یا پانی میں پیس کر صبح شام لیپ کر دیا کریں داد و چنبل دونوں کو ہی مفید ہے۔

بچے کا منہ آجانا۔ پھٹکڑی بریاں مہندی کے پتے ہموزن پیس کر رکھیں۔ اور منہ کے اندر آبلوں پر چھڑکا کریں۔

پھٹکڑی بریاں ۱ تولہ. سپاری جلائی ہوئی ۱ تولہ باریک پیس کر منجن بنالیں اس سے بھی ہلتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر جم جاتے ہیں۔

کوئلہ لکڑی جامن ۱ تولہ پھٹکڑی ۱ تولہ پیس کر ملیں دانتوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

پھٹکڑی ۲ ماشہ باریک کر کے پاؤ بھر پانی میں حل کر لیں اور اس سے کلیاں کریں دانتوں سے خون آنا بند ہو جائے گا۔

بعض آدمیوں کے دانت ریزہ ریزہ ہو کر بھرتے لگتے ہیں اس کے لیے پھٹکڑی کو باریک پیس کر شہد میں ملا لیں اور دانتوں پر ملیں۔

زخم :۔ پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ سیر بھر گرم پانی میں دو بار زخموں کو اس پانی سے دھوئیں اس سے زخم بہت جلد صاف ہو کر مندمل ہو جائیں گے کیونکہ گندہ پن کو دور کرتے لیئے پھٹکڑی ایک عجیب چیز ہے۔ اس سے گلا سڑا اور گندہ گوشت دور ہو جاتا ہے۔

جب مریض مدت تک بستر پر پڑے رہتے ہیں تو اکثر زخم پڑ جاتے ہیں ان زخموں کے لیے پھٹکڑی ۱۲ ماشہ باریک پیس کر انڈے کی سفیدی اچھی طرح ملا لیں اور زخم کے اوپر لیپ کر دیا کریں۔

نسیان کے لیے صرف پھٹکڑی بریاں ۱ ماشہ صبح ۱ ماشہ
شام گرم دودھ سے کھلانا مفید ہے۔

پھٹکڑی سفید، نوشادر، مصری، ہم وزن لے کر باریک
پیس کر سنبھال کر رکھیں اور تین سلائیاں آنکھوں میں ڈالا کریں پھولے
وجالا کی مفید وآسان دوا ہے۔

گوہانجی کے لیے پھٹکڑی کو کنوار گندل کے پانی میں پیس کر اوپر
لگائیں یا اس میں ڈورا بھگو کر مخالف جانب کے پاؤں کے انگوٹھے
پر باندھیں پھٹکڑی. کوئلہ جو پرانی دیوار سے نکلا ہو ہم وزن پانی
میں گھس کر گوہانجی پر دن میں تین دفعہ لگائیں۔

پھٹکڑی بریاں اور مائیں ہموزن باریک پیس کر رکھیں خوراک
صرف ۱ ماشہ پانی یا چھاچھ سے دن میں ۳ بار دیں دستوں کے لیے مفید
ہے۔ اکسیر درد گردہ پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ، شورہ قلمی ۷ ماشہ
باریک کر کے سات پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیا گائے کے دودھ
سے صبح اور شام ہر دو وقت دیا کریں. پرہیز. بادی اور ثقیل
چیزوں سے چاول ماش کی دال اور سرد پانی سے غذا. مونگ یا ارہر
کی دال مصالحہ دار اور گندم کا چھلکہ شوربہ وغیرہ۔

اگر کسی کو خون کا پیشاب آنے لگے تو پھٹکڑی بریاں ۴ ماشہ
باریک پیس کر ۳ پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیا صبح ایک شام دودھ

لسی سے دیں۔ خون بند ہو جائے گا۔

یہ نسخہ خونی اور بادی دونوں قسم کی بواسیر کے لیے مفید ہے
پھٹکڑی ۱ تولہ مولی کا پانی چھانا ہوا سیر بھر لوہے کی کڑاہی میں ڈال
کر جوش دیں جب قوام گولی باندھنے کے لائق ہو جائے تو جنگلی
بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی کو توڑ کر مکھن میں رکھ
کر کھلائیں اور اوپر سے آدھا پاؤ گائے کی دہی پلا دیں پندرہ
روز کافی ہے۔

نکسیر کے لیے پھٹکڑی بریاں کو باریک پیس رکھیں اور بار بار
بطور نسوار سونگھائیں۔

اس سے نکسیر بند ہو جائے گی۔ پھٹکڑی بریاں کو عرق کاسنی
میں گھول لیں اور کسی شیشی میں محفوظ رکھیں۔ اب اس عرق میں
سے قدرے لے کر بذریعہ پچکاری یا دلیسے ہی ناک میں ڈالیں
اس سے بھی فوراً نکسیر بند ہو جاتی ہے نکسیر کے مریض کو چاہیے
دھوپ اور آگ کے پاس نہ بیٹھے، گوشت پیاز لہسن۔ زیادہ
مرچ گڑ شکر سے پرہیز کرے ٹھنڈی ترکاریاں، مونگ کی کھچڑی
دلیا کھیر سرد اشیاء کھائیے۔

اگر ناک سے بدبو آتی ہو تو پھٹکڑی ڈیڑھ رتی کو نصف چھٹانک
پانی میں حل کر کے رکھیں اور اس محلول کو بذریعہ پچکاری یا ویسے
ہی ناک میں ڈالا کریں اس سے فائدہ ہو گا۔

پھٹکڑی ۱ تولہ ۔ کوئلہ کیکر ۱ تولہ ، باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں ۔
اور دانتوں پر ملا کریں دانتوں کی تمام بیماریوں کو مفید ہے ۔
۱ کیکر کی چھال کچلی ہوئی ۷ تولہ کو
دس چھٹانک پانی میں دس منٹ جوش دے کر چھان لیں اور اس
میں پھٹکڑی کا سفوف ۸ ماشہ حل کر کے قدرے شہد ملا کر غرغرے
کریں ۔
سفوف پھٹکڑی ۵ رتی پانی خالص ۲ تولہ میں حل کر کے
غرغرے کرائیں کوا گرا ہوا درست ہو کر آرام ہوگا ۔
پھٹکڑی بریاں ۱ تولہ کھانڈ دیسی ۱۰ تولہ پیس کر ۱۴ پڑیاں
بنائیں اور تر کھانسی والے کو گرم پانی کے ہمراہ اور خشک کھانسی
والے کو دودھ کے ہمراہ دیں پرانی کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے ۔
پھٹکڑی کو حقہ میں رکھ کر پلانا بھی بواسیر کے لیے مفید ہے
پھٹکڑی بریاں کو پانی میں گھول کر دونوں وقت اس سے آبدست
کیا کریں بواسیر کے مسوں کو خشک اور معدوم کرنے میں نہایت
سہل ترکیب ہے ۔
پھٹکڑی ۱ ماشہ ۵ تولہ پانی میں حل کریں اور دن میں تین بار
سوا سوا تولہ پلائیں کھانسی اور دمہ کے لیے تیر بہدف ہے ۔
پھٹکڑی ۱ ماشہ شہد خالص ۱ تولہ میں ملا کر ۳ ماشہ صبح اور
۳ ماشہ شام چٹائیں کھانسی اور دمہ کو مفید ہے ترشی اور

چکنی غذاؤں سے پرہیز اگر کھانسی خشک ہو تو گھی کو آگ پر خوب سرخ کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔

پھٹکڑی بریاں ۱ ماشہ بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے منہ کے راستے خون آنا بند ہو جاتا ہے تمام گرم اور ترش چیزوں سے پرہیز، خوراک میں ساگو دانہ اور گندم کا دلیا دیا کریں۔

پھٹکڑی الولہ کو باریک پیس کر تمام دوا کی ۲۱ پڑیاں تیار کریں اور ایک پڑیا بوقت صبح گائے کے مکھن میں دیں پرانے سے پرانا یرقان بھی دور ہو جائے گا۔

پیٹ درد اکثر معدہ کی خرابی سے ہوا کرتا ہے اس کے لیے پھٹکڑی ایک ماشہ کی چٹکی کھلا کر اوپر سے دہی کھلا دیں اکثر اس قسم کے پیٹ درد کو فوراً آرام آ جاتا ہے

قے کے لیے پھٹکڑی بریاں بقدر ارتی بتاشہ میں ڈال کر کھلائیں قے بند ہو گی نیز یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قے کے مریض کو جب پانی یا دوائی پلائی ہو تو صرف ایک ایک گھونٹ پلائیں۔ یکلخت زیادہ پانی پلانے سے خواہ آب حیات ہی کیوں نہ ہو ضرور قے ہو جاتی ہے۔

ایک حصہ پھٹکڑی دس حصہ سرد پانی میں اور ایک حصہ تین حصہ گرم کھولتے ہوئے پانی میں، نیز ایک حصہ تین حصہ گلیسرین

کے اندر حل ہو جاتی ہے مزاج، گرم خشک۔ مصلح، دودھ اور گھی ہے اگر بار بار استعمال کیا جائے تب مصر پڑنے کا اندیشہ ہے۔
مقدار خوراک۔

عام طور پر ایک رتی سے ۵ رتی تک ہے عام طور پر بریاں کر کے استعمال کی جاتی ہے دکسی بھی طریقہ جلالیں پانی سوکھ جاتے کے بعد پھول کر رہ جاتی ہے تو بریاں کہلاتی ہے ہاتھ سے ملنے سے پوڈر کی طرح ہو جاتی ہے دانتوں کے درد کے لیے اس سے ملتے ہوئے دانت بالکل درست ہو جاتے ہیں پھٹکڑی بریاں ۱ تولہ۔ نیلا تھوتھا بریاں ۴ ماشہ۔ باریک پیس لیں منجن کے طور پر استعمال کریں۔

موسم گرما اور برسات میں انناس کے شربت کے استعمال سے موسم کی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ انناس کا مربہ ضعف قلب کے مریضوں کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے خالی پیٹ استعمال نہ کیا جائے۔
روزانہ کھاتے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

جن لوگوں کو قے یا متلی کی شکایت رہتی ہو اور کھانے سے نفرت ہو گئی ہو یا کھانا کھاتے ہی الٹی آجاتی ہو ان کو باریک پسی ہوئی لونگ دن میں چار رتی چار مرتبہ کھانے سے فوری فائدہ حاصل ہوتا ہے اور چند روز میں مستقلاً مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

صفرا کی گرمی کا تسکن، یرقان اور خفقان کا دافع ہے اس کا مربہ اور شربت بناتے ہیں پختہ انناس اور مربہ انناس میں وٹامن سی یا افراط ہوتی ہے اس کی غذائی طاقت ۵۰ کیلوری فی سو گرام ہے۔

گرمیوں کے موسم میں انناس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے معدے اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔

اگر کسی شخص کے گردے و مثانے میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے اس کے ڈبل فائدہ پہنچتا ہے

اس کیلئے عام طور پر انناس کا رس نکال کر اس میں حسب پسند چینی ملا کر پیتے ہیں بد ہضمی کے لئے انناس کے پھانکیں کیجئے اب کالی مرچ اور پہاڑی نمک پیس کر چھڑک دیجئے اس کے بعد آنچ پر گرم کر کے کھا لیجئے بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

سرد تر، فرحت بخش ہے گرم طبیعت والوں کے لئے بہت

مفید ہے گھبراہٹ دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے جسم کو فربہ کرتا ہے
۔ جو لوگ انناس استعمال کرتے ہیں خناق ۔ جیسے مرض سے محفوظ رہتے
ہیں انناس کے استعمال سے حیاتین کی قدرتی کمی نہیں ہوتی ۔ انناس
اعضائے رئیسہ ، دل و دماغ کو اور جگر کو قوت بخشتا ہے ۔ اور
حیاتین ج (وٹامن سی) کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے دانتوں
اور مسوڑھوں کے امراض میں مفید ہے خون تازہ پیدا کرتا ہے ۔
جس سے صحت بہتر ہوتی ہے ۔ جلد کی رنگت نکھرتی ہے ۔

انجیر بہت زیادہ غذائیت بخش میوہ ہے چونکہ یہ فضلات
کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے مرض جلدی میں اس
کو بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے ۔

برص ایک موذی اور ہٹیلا مرض ہے جو ذرا مشکل سے ہی
جاتا ہے تازہ انجیر آنے پر جو دودھ نکلتا ہے اُسے اکھاڑتے
سے دو چار قطرے برص (سفید داغوں) پر لگایا کریں تو برص
کے داغ جاتے رہتے ہیں انجیر زود ہضم ہے کھاتے ہی ہضم ہو

جاتا ہے قبض کشا ہے۔ معدہ آنتوں کے امراض میں بھی نفع بخش ہے خون میں سرخ ذرات کو بڑھاتا ہے طبیعت میں فرحت لاتا ہے پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے جن لوگوں کو پسینہ بالکل نہ آتا ہو یا بہت کم آتا ہے ان کے لیے انجیر کا استعمال بہت مفید ہے جسم سے زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرنے کی بھی خاصیت پائی جاتی ہے بعض لوگوں کو کھانے سے زبان پر خراش سی ہوتی ہے ایسے لوگوں کو چاہیے کہ انجیر دھو کر استعمال کریں۔

اخراج بلغم کے لیے اس کا جوشاندہ کھانسی میں دیا جاتا ہے معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو ظاہر بدن کی طرف خارج کرتا ہے اس لیے مرض چیچک میں استعمال کرتے ہیں مواد بدن کو نضج دیتے ورم طحال کو تحلیل کرتے اور جگر و طحال کے سدوں کو کھولنے کیلئے بہت مستعمل ہے مدر بول ہونے کی وجہ سے ریگ گردہ و مثانہ میں انجیر ولایتی خشک ۵ عدد روزانہ کھلانا بہت نافع ہے انجیروں کو دودھ میں پکا کر پھوڑوں اور زخموں پر باندھتے ہیں شربت طیر ملین ہے انجیر، مشہور پھل ہے یہ مزے دار اور میٹھا ہوتا ہے۔

انجیر، ایک میوے کی طرح کھایا جاتا ہے اور دواؤں میں بھی استعمال ہوتا ہے انجیر میں شکر کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اور

دوسرے کارآمد اجزا بھی پائے جاتے ہیں اس لیے بدن کو کافی غذائیت دیتا اور خون بڑھاتا ہے۔

انجیر کے برابر استعمال سے بدن موٹا ہوتا اور رنگت نکھر آتی ہے کھانا کھانے کے بعد چند دانے انجیر کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ یہ فائدہ بھی پہنچتا ہے کہ قبض نہیں رہتا۔

کھانسی اور دمہ میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور بلغم خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تلی کے ورم کو گھلاتا ہے اس غرض کے لیے انجیر کو سرکہ میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں اور ایک ہفتہ کے بعد دو تین انجیر کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔

پھیپھک اور سوزش چہرہ میں انجیر، مویز منقیٰ اور خوب کلاں کا جوشاندہ پلانے سے دانے بہت جلد نکل آتے ہیں۔

انجیر کو اخروٹ کے مغز کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسمانی قوتوں کو جلد بحال کرتا ہے۔

جلد کی رنگت کو نکھارنے اور جسم کو موٹا کرنے کیلئے دودھ کے ہمراہ اس کا استعمال لاجواب ہے۔

اندرائن

اگر اندرائن کا پانی اور میٹھا تیل دونوں ہم وزن لے کر کسی چینی یا سلور کے برتن میں انگلی سے خوب ملالیں اور ہر روز نیم گرم کرکے اور پھر دوبارہ ملاکر چند قطرے کان میں ڈال لیا کریں تو بہرہ پن دور ہو جائیگا روغن زیتون میں جوش دے کر چھان کر اس روغن کو کان میں ڈالا کریں کان بجنے میں مفید ہے۔

کان میں زخم ہو تو

تازہ پختہ تمے کا پانی نچوڑ کر کان میں ڈالنا بھی اس مرض کے لیے بیحد مفید ہے۔

اندرائن کی جڑ لے کر اسے آک کے دودھ میں تین چار دفعہ تر خشک کریں باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں تیار کریں بوقت ضرورت عرق گلاب میں گھس کر بچھو کے کاٹے کے مقام پر لیپ کریں زہر ختم ہو جائیگا بحکم۔ اندرائن کا گودا تازہ کھلانا بھی یہی اثر ہے بوقت ضرورت ۳ ماشہ کھلا دینا چاہیئے زہر دور ہو جائے

اندرائن کا پانی گھر میں چھڑکنے سے سانپ بچھو وغیرہ بھاگ جاتے ہیں بلکہ پسو تو مر جاتے ہیں۔

جس شخص کے سر پر بال نہ ہوں وہ بہت ہی بدزیب معلوم ہوتا ہے بلکہ اس سے لوگ نفرت کرنے لگتے ہیں اس مریض کیلئے مندرجہ ذیل نسخہ ہے اندرائن کی بیل کے پتوں کو کوٹ کر اور کپڑے میں [illegible] پانی نکالیں اور سر پر لگایا کریں ہر روز نیا پانی [illegible] لگانا چاہیے۔ چند روز میں بال اگ آئیں گے متواتر کئی روز لگانا چاہیے۔

تخم اندرائن ۲۰ [illegible] مالکنگنی ۲۰ تولہ دونوں کو کوٹ کر جو کوب (ادھ کوٹا) سا کریں اور [illegible] سیر پانی شامل کر کے آگ پر پکائیں جب نصف پانی جل جائے تو ایک سیر روغن کنجد (میٹھا تیل) ڈال کر پکائیں جب تمام پانی جل کر محض روغن رہ جائے تو شیشی میں حفاظت سے رکھیں بوقت ضرورت سر پر لگایا کریں نزلہ و زکام کی بہترین دوا ہے بالوں کو جلد سفید ہونے سے روکتا ہے۔

اکسیر برائے [illegible] دورہ لیے بے ہوشی کے وقت تخم اندرائن چار حصہ میں مرچ سیاہ ایک حصہ نہایت باریک کر کے نسوار کی طرح ناک میں چڑھائیں مریض کو بہت جلد ہوش آ جائے گا۔

کان میں کیڑے پڑ جانا ایک نہایت ہی سخت اور تکلیف دہ بیماری ہے اگر ان کا علاج جلد از جلد نہ کیا جائے تو مریض

کی ہلاکت ہو جاتی ہے۔ اندرائن پختہ ایک عدد لے کر اس کا پانی نکال کر نیم گرم کریں اور دو تین قطرہ صبح و شام کان میں ڈالا کریں۔

اندرائن کی مسواک دانتوں کی کئی ایک بیماریوں کے لئے نہایت مفید ہے خصوصاً دانت و داڑھ کی دردوں کو بہت مفید ہے علاوہ ازیں منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے دانتوں کو سفید براق بناتی ہے منہ سے پانی جانے کو مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے نکالنے کے لیے اندرائن کا گودا لیکر اس کو گرم کر کے پیٹ پر باندھ دیں اس سے بفضلہ تین چار لیپوں کے عمل سے کرم بالکل خارج ہو جائیں گے۔

ہچکی کے لئے اندرائن کی جڑ ۳ ماشہ نہایت باریک پیس کر ۵ تولہ پانی میں حل کریں اور اس میں سے اس کی دو تین بوندیں ناک میں ڈالنے سے بفضلہ ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔

اندرائن کے گودے کو کپڑے میں چھان کر نرم نرم آگ پر پکائیں جب تمام پانی جل کر افیون جیسی چیز باقی رہے تو اس کی نخودی وزن کی گولیاں بنا لیں ایک گولی سے دو گولی تک ہمراہ دودھ قبض کشائی کی بہترین دوا ہے تمہ کی بیخ ۵ تا دس عدد تک حسب طاقت مریض بوقت صبح سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں سرد پانی سے سالم نگل لیا کریں ورم طحال پیٹ کا بڑھنا۔ استسقاء،

وغیرہ کو صحت ہوگی۔ بواسیر کے درد کو روکنے کی دوا۔ یہ اندرائن کو سایہ میں خشک کر کے رکھیں اور ضرورت کے وقت پانی میں گھس کر مسوں پر لیپ کریں اس سے درد بند ہوگا (اندرائن یا تمہ ہمیشہ پختہ استعمال کریں۔) ہر قسم کے ورم کے لیئے اندرائن کی جڑ کو لے کر سرکہ میں گھس کر ورم پر لیپ کریں ورم تحلیل ہو جائے گا

املی ٹھنڈی ہوتی ہے بدن میں خون اور صفرا کا غلبہ ہو تو اس کو تسکین دیتی ہے۔ صفرا کو دستوں کے راستے نکالتی ہے۔

گرمیوں میں گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کے لیے املی کا شربت بنا کر پیئے، میں چار پانچ تولے املی کا گودا لے کر اس کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں دو تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا چینی سے میٹھا کریں اور پی لیں صفراوی بخاروں میں اس کے پلانے سے بخار کم ہو جاتا ہے طبیعت کو فرحت اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے متلی اور قے کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے

املی غذا کی رغبت کو بڑھاتی ہے۔ غذا کو ہضم کرتی ہے اور بھوک خوب لگاتی ہے اس غرض کے لئے املی کا گودا چار تولے تھوڑے سے پانی میں بھگوئیں جب وہ پھول جائے تو ہاتھوں سے مل کر بیجوں اور ریشہ وغیرہ کو نکال دیں اور باقی میں مزے مطابق چینی اور نمک مرچ ملا کر غذا کے ساتھ بطور چٹنی کھائیں۔

جو املی بازار میں بک رہی ہے اس میں اکثر دس فی صد نمک آمیزش پائی جاتی ہے لیکن دوائی کے استعمال میں جو املی ڈالی جائے اس میں نمک نہیں ہونا چاہیئے معمولی قسم کی املی میں ریشے چھلکے اور بیج بکثرت ہوتے ہیں اس کے پتے اور پھول بھی ترش ہوتے ہیں رنگ سرخ مگر پرانی کا سیاہ۔ ذائقہ ترش۔ مزاج سرد درجہ اول۔

مقدار خوراک۔ دو تولہ سے ۵ تولہ تک۔ افعال و استعمال مفرح مسکن حرارت۔ ملین۔ قاطع صفرا۔ دل اور معدہ کو طاقت بخشتی ہے اور متلی کو زائل کرتی ہے۔ طبیعت کو نرم کرتی ہے صفرا اور جلی ہوئی اخلاط کو براہ راست نکالتی ہے خون کے جوش کو ساکن کرتی ہے دبائی سمیت کو باطل کرتی ہے مغز املی کو کسی سفوف یا معجون میں شامل کرنا ہو تو مغز نکالنے کی ترکیب ہے کہ تم املی کو کسی سفوف یا معجون میں شامل کرنا ہو تو مغز نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ تخم املی کو بھاڑ میں بھنوا کر چھیل لیتے ہیں۔

املی کے پھول قابض ہیں ان کی پلٹس آشوب چشم میں آنکھوں پر باندھتے ہیں اس کے پتوں کے پانی میں گرم سرخ لوہا بجھا کر خونی اسہال میں دیا جاتا ہے پتوں کے رس میں کھانڈ ملا کر دینا پیچش اور خونی بواسیر میں مفید ہے املی کے پتے دو تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں گھوٹ کر اور شکر ملا کر پینا پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے اس کے پتوں کے جوشاندہ سے زخموں کو دھوتے ہیں خواہ گھمیر ہو

خناق اور منہ پکنے میں اس کے پتوں کے جوشاندہ سے غرغرہ کرتے ہیں بچوں کی قبض میں مربہ املی نہایت مفید ہے۔

اگر آپ جسمانی طور پر بہت کمزور ہیں تو یوں کیجئے کہ انگوروں کے موسم میں حسب توفیق روزانہ انگور کھایئے اور رات کو سوتے وقت دو چمچے شہد دودھ کے ساتھ پی لیا کریں اس سے خون بکثرت پیدا ہوگا اور جگر کی تمام خرابیاں بھی دور ہو جائیں گی۔

معدہ کا بوجھل رہنا اپھارہ بننا یا ڈکاریں گیس، ریاح کی تکلیف میں انگور کا رس دن میں دو تین بار استعمال کرنا ان امراض سے نجات

دلاتا ہے جن میں خون کی کمی ہو اسے مسلسل انگور کرنا چاہیئے۔
منقیٰ کے پندرہ بیس دانے چوبیس گھنٹے ایک گلاس میں بھگو دیئے جائیں اور صبح کے وقت نہار منہ ان کا پانی نتھار کر پی لیا جائے اور بھیگا ہوا منقیٰ بیج نکال کر کھا لیا جائے دس پندرہ دن کے استعمال سے قبض جاتا رہے گا آنتوں کی طبعی حالت بحال ہو کر خود بخود اجابت ہونے لگے گی۔
بڑا انگور جو دانہ دار انگور بھی کہلاتا ہے اور بیل پر ہی پک کر خشک ہو جائے تو اسے منقیٰ کا نام دیا جاتا ہے دائمی قبض ہو تو ۲۴ گھنٹے پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ پانی پی لیا جائے اور منقیٰ کھا لیا جائے تو قبض جاتی رہتی ہے۔
کشمش سبز ۲ تولے اور مغز بادام شیریں ۱۲ عدد رات پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ بادام چھیل کر دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے نہ صرف لاغری ختم ہو جاتی ہے بلکہ جسم موٹا ہو جائے گا حسن دلکشی بحال ہو گی جسم توانا ہو گا بھوک بڑھ جائے گی اس پر عمل دو تین ماہ تک مسلسل کرنا چاہیئے۔
مرگی کے مریضوں کے لیے انگور بہت فائدہ مند ہے انگور کا رس نکال کر ایسے مریضوں کو تین مرتبہ دن میں پانچ پانچ تولہ پلانے سے مرگی کے مرض میں آرام آتا ہے۔ ایسے دودھ پینے والے بچے جو دانت نکال رہے ہوں یا جن کی ماؤں کے دودھ میں کمی ہو یا

باہر کا دودھ استعمال کرایا جاتا ہو یا شیر خوارگی کے امراض شدت کمزوری وغیرہ میں انگور کا رس شہد خالص ½ چمچی میں ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

گنج کے لیے کشمش عمدہ ایک حصہ اور ایلوا لفف حصہ لے کر کھرل میں ڈال کر خوب پیس لیں اور پانی ملا کر لیپ تیار کریں چند روز بھی لیپ لگانے سے گنج کی بیماری دور ہو کر نہایت عمدہ بال پیدا ہو جائینگے مغز بادام ایک تولہ، سفوف ملٹھی ایک تولہ، منقہ جس میں سے بیج نکال لیے گئے ہوں ایک تولہ، سب کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں کھانسی دور ہو جائے گی دو تین دن چوسیں۔

متواتر پندرہ دن میٹھی کشمش کھانے سے (جس میں ترشی بہت کم ہو) بقدر چھٹانک روز کھاتے رہیں کشمش نہ ملے تو حسب طبیعت ایک یا آدھی چھٹانک منقہ از بیج نکال کر کھا لیا کریں پرانی قبض میں بھی فائدہ ہو گا۔

انگور کی بیل کے پتے دو تولہ کو پانی میں پیس کر چھان لیجیئے اب اس میں لاہوری نمک ملا کر پلا دیجیئے درد گردہ کا تڑپتا ہوا مریض چین پا جائے گا۔

بچے کو کیسی ہی قبض کیوں نہ ہو ایک چمچہ رس دینے کے بعد ہی دست آجاتا ہے (انگور بڑے دانہ کا لیں)

آنکھیں دکھتی ہوں تو ترش انگور کا پانی نکال کر شیشی میں ڈال لیں اور ڈراپر (پچکاری) سے دو دو بوند دکھتی ہوئی آنکھوں میں ڈالیں انگور کا پانی لے کر آگ پر رکھ کر پکائیں اور اس کا قوام گاڑھا ہوتے پر شیشی میں سنبھال رکھیں اور جس شخص کی آنکھوں میں خارش ہو اس کو ہدایت کر دیں کہ رات کو سلائی سے لگا کر آنکھوں میں ڈلوایا کرے خارش کو آرام ہوگا۔

میٹھے انگور کا رس نکال کر اس کو بطور سعوط ناک میں کھنچوائیں نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

منقیٰ جس کے بیج نکلے ہوئے ہوں بہترین قبض کشا ہے اور اس کی مقدار خوراک پانچ تولے یا حسب طبیعت مریض کم و بیش کی جا سکتی ہے مگر اس کے بیج نکال دینے ضروری ہیں۔

اسبغول ثابت ۵ ماشہ منقیٰ بیج نکال کر پانچ دانہ۔ پھر دونوں کو علیحدہ علیحدہ پیس کر ربڑی (جو دودھ کی بنی ہو) میں ملا کر کھلا دیں پیچش کے لئے مفید ہے۔

کشمش صاف شدہ ۲ تولہ، زعفران ۴ رتی رات کو مٹی کے پیالہ میں ایک پاؤ پانی میں بھگو کر پیالہ پر ایک باریک کپڑا باندھ کر شبنم میں رکھ دیا جائے اور صبح اٹھ کر وہ کشمش کھا کر اوپر سے پانی پی لیا جائے تو دل کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

مرگی کے لیے سفوف عاقر قرحا بہت باریک ایک تولہ کو دو تولہ منقہ (جس کے بیج نکال دیئے گئے ہوں) کے ساتھ رگڑ کر معجون بنا لیجئے۔ دو ماشہ روزانہ سے شروع کر کے تین چار ماشہ روزانہ تک یہ معجون پہنچائیں پھر قدرت کا عجوبہ دیکھیں کوڑیوں کی دوا جواہرات کا مقابلہ کرتی ہے۔

مرض خفقان کے لیے کشمش سبز عمدہ آدھی چھٹانک لے کر کسی چینی کی پلیٹ میں ڈال کر عرق گلاب دو چھٹانک ملا کر رکھ دیجئے۔ صبح کے وقت پہلے کشمش کھلا کر پھر عرق گلاب میں قدرے مصری ملا کر پلایئے متواتر ۲۱ روز کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائے گا۔

منقہ پندرہ دانہ (جس میں سے بیج نکال دیئے گئے ہوں) سرکہ انگوری پیالہ میں رات بھر بھگو رکھیئے صبح قدرے نمک و کالی مرچ لگا کر کھلایئے اس نسخہ کے چند روز استعمال سے یرقان سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا۔

پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو تو منقی تین عدد بیج نکال کر ایک ایک سیاہ مرچ کا دانہ ان میں رکھ کر رات کو کھلائیں چند روز کھانے سے ہی آرام آجائے گا۔

جو شخص بہت لاغر اندام ہو گا اس کے لیے مویز منقی بہترین شے ہے۔ اس سے بفضلہ بدن میں فربہی آتی ہے اور لاغری جاتی ہے (منقی بیج نکال کر)۔

اگر کسی ایسے سفر میں جاتا ہو جہاں پانی کا میسر آنا مشکل ہو یا روزہ رکھنا ہو تو پہلے کشمش کھا لینی چاہیئے۔

اگر تھکے ہوئے اشخاص منقیٰ یا کشمش استعمال کریں تو تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

دانت نکلتے وقت ہر روز صبح و شام انگور کا رس دینے کے بعد بچہ نہ زیادہ روتا ہے اور نہ اسے دانت نکلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے اس کے علاوہ بچے کو سوکھے کی بیماری بھی نہیں ہونے پاتی۔

کمزور اور سوکھے کے مارے ہوئے بچوں کو بھی انگور کا رس پلانا بے حد مفید ہے۔

جن بچوں اور بڑوں کو چکر یا تشنج کی بیماری ہو ان کے لیے انگور کا رس بہت مفید ہے اسے بلا ناغہ کھلائیں۔

انگور کے تھوڑے سے رس میں ہم وزن شہد ملا کر استعمال کیا جائے تو رنگت نکھر آتی ہے آنکھوں میں چمک اور آواز میں کھنک پیدا ہو جاتی ہے۔

انگور شیریں اعلیٰ قسم لے کر ان کا رس نکال لیں اور روزانہ دن میں تین مرتبہ بقدر پانچ پانچ تولہ پلایا کریں اس کے لگاتار استعمال سے مرگی کے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دماغ، دل اور معدہ کو تقویت دیتی ہے دمہ، کھانسی، ہچکی کف، قبض وغیرہ کے لئے مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے معدے کے بیکار رس کو خشک کرتی ہے پھیپھڑوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے پتھری کی شکایت دور کرنے کی استطاعت رکھتی ہے۔

پیس کر سونگھنا چھینک لاتا ہے اور دردِ سر تپ اور مرگی کو فائدہ دیتا ہے متلی، ابکائی اور قے کو دفع کرتی ہے معدہ کے درد ریاحی کو تسکین دیتی ہے اسہال کو روکتی ہے۔

گلاب میں جوش دے کر ہمراہ سکنجبین کے پلانا دردِ جگر اور جگر سدہ کے مفید ہے۔

پیشاب سے جل کر آتا ہو تو مغز بادام چھلے ہوئے سات عدد الائچی چھوٹی سات عدد۔ آدھا کلو پانی میں خوب گھوٹ چھان کر مصری ملا کر دن میں تین مرتبہ پلایا کریں چند روز میں آرام ہوگا۔ اگر اس میں دھنیا اور برادہ صندل ہر ایک تین تین ماشہ اضافہ

کردیا جائے تو اور بھی زیادہ زود اثر ہے۔

کھانسی اگر بچے کو ہے تو اسے چھوٹی الائچی پیس کر کھلا دیجیے کھانسی ختم ہو جائے گی۔

کیمیائی تجزیہ سے اس میں ۱۶ سے ۲۰ فیصد تک ایک اڑ جانے والا تیل ٹے نین اور گوند کے اجزا پائے گئے۔ گذشتہ زمانے میں لونگ کان کی لو چھدوا کر بطور زیور پہنتے تھے اسی لیے ان کو "کرن پھول" بھی کہا جاتا ہے۔

لونگ محلل اعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں بالخصوص، فالج، لقوہ، زکام، سر درد، گٹھیا، کھانسی، بلڈ پریشر کی کمی، پیشاب کی کثرت پیٹ بڑھنا، قے، پیاس، متلی بد ہضمی میں نہایت مفید ہے۔

لونگ، جائفل اور جاوتری ایک ہی درخت کے اجزا ہیں جب نسخہ میں قرنفل کلاہ دار لکھا جاتا ہے تو اس سے مراد یہ ہے کہ لونگ

کا گول سرا لوٹا ہوا نہ ہو رنگ ، سرخی سیاہی مائل ۔ ذائقہ تیز و تیز بو ۔
مزاج ، گرم وخشک ۔ درجہ سوم ۔ مقدار خوراک ½ تا تک ایک ماشہ
یا روغن لونگ ایک قطرہ سے تین قطرہ سب سے زیادہ زنجبار (افریقہ)
میں پایا جاتا ہے ۔

بیرونی طور پر محلل ، محمر مخدر اور دافع
تعفن ہے اندرونی طور پر مفرح ومقوی قلب ودماغ ، مسخن مقوی
باہ ہے معدہ وجگر دامعا کو تقویت بخشتی ہے ریاح غلیظ کو تحلیل کرتی
ہے

جب آنتیں اس درجہ کمزور ہو گئی ہوں کہ ان میں غذا کا ٹھہرنا
مشکل ہو گیا ہو اور کھانا کھاتے ہی رفع حاجت محسوس ہوتی ہو اور
اسہال آتے ہوں ایسے میں لونگ پیس کر چار رتی دن میں تین بار گرم
پانی یا چائے کے ساتھ ۔

ہضم غذا میں مدد دیتی ہے اور نفاخ غذاؤں کی اصلاح کرتی ہے
اس لیے بطور مصالحہ غذا میں شامل کرتے ہیں بطور دوا مفرحات
مقوی باہ اور ممسک ادویہ میں شامل کر کے کھلاتے ہیں لونگ سے
کشید کیا ہوا روغن ڈکاروں ہچکی نفخ شکم اور قولنج میں مفید ہے اور
درد دنداں میں اس کے ایک دو قطرہ روائی کے پھوہے سے ماؤف
دانت پر لگاتے ہیں ۔

لونگ سونٹھ ۔ پیا لگفل اور جرال روغن گجد میں پکا کر ملتا دردوں

میں) مفید ہے لونگ چبانے سے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا بینائی کو تیز کرتا ہے۔

لونگ کا تیل کنپٹیوں پر ملنے سے سردی کے سر درد کو آرام ملتا ہے بشرطیکہ بہت شدید درد نہ ہو۔

املتاس

خناق کے لئے مغز املتاس نہایت مفید ہے خناق میں حلق کے اندر ورم ہو جاتا ہے روٹی کا لقمہ، یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل ہوتا ہے ایسی صورت میں مغز املتاس کے جوشاندے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

غرارے کرانے کی ترکیب یہ ہے کہ گائے کے دودھ آدھ سیر کو آگ پر جوش دیں اور اس میں مغز املتاس پانچ تولے ڈال کر آگ سے اتار لیں اور ڈھکنے سے دس منٹ تک ڈھانکے رکھیں اس کے بعد مغز املتاس کو مل کر دودھ کو چھان لیں اور مریض کو بٹھا کر گھونٹ گھونٹ دودھ پی کر غرارے کرنے کی ہدایت کریں اگر گائے کا دودھ نہ ملے تو اس کے بجائے پانی سے بھی کام لے سکتے ہیں بیرونی طور پر ورم کو دور کرنے کے لئے ہری مکوہ کے پانی

میں مغز املتاس کو پیس کر لیپ کرتے ہیں ورم اندرونی ہو (جیسا
کہ معدہ جگر، آنتوں وغیرہ میں ہوتا ہے) یا بیرونی ہر حالت میں مفید
ہے۔

املتاس کی پھلیوں کو جلا کر اور راکھ میں نمک تھوڑا سا ملا کر رکھیں
چار چار رتی دن میں تین چار بار شہد میں ملا کر یا ویسے ہی چاٹیں
کھانسی کے لئے مفید ہے۔

اس درخت کو ایک سے دو فٹ لمبی پھلیاں لگتی ہیں کچی
پھلیوں کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن پکنے پر سیاہی مائل سرخ ہو جاتا
ہے ان پھلیوں کے تختے ہونے پر اندر سے پیسے کے برابر پردے
سے نکلتے ہیں جن کے دونوں طرف سیاہ گودا ہوتا ہے یہ پردے
اپنی سیاہ رطوبت کے سمیت مغز املتاس کہلاتا ہے بوقت
ضرورت پھلی میں سے گودا نکال کر کام میں لانا چاہیے زیادہ
عرصہ تک رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے۔ املتاس کی پھلی کے
بیرونی چھلکے کو پوست املتاس کہتے ہیں۔ اس کا مغز یعنی گودا اور
پھلی کا بیرونی چھلکا ہی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں رنگ گودا
سیاہ بدبودار بیج سفید بغیر بو کے۔ ذائقہ شیریں لیکن بد
اور بدبودار مزاج گرم تر درجہ اول۔

مسہل قوی ہے مگر نہایت آسان یہاں تک کہ حاملہ

عورتوں کو بھی اس کا جلاب دینا جائز ہے گو وہ املتاس کو تنہا دینے
سے پیٹ میں مروڑ پیدا کرتا ہے اس لیے اس کو روغن بادام
ملا کر دیتے ہیں ورم حلق اور خناق میں پوست املتاس ۳ تولہ
دودھ گائے ایک پاؤ میں جوش دے کر صاف کر کے غرغرے
کراتے ہیں پتے ورموں کو تحلیل کرتے ہیں جوش دینے سے
اس کا اثر باطل ہو جاتا ہے زعفران اور گلاب کے ہمراہ پوست
املتاس کا جوشاندہ عسر ولادت اور اخراج مشیمہ میں مفید ہے
اس کا پوست لے کر ضماد کرنا داد کیلئے فائدہ مند ہے اس کے
پھولوں کی گلقند دافع بخار ہے۔

مغز املتاس چار تولہ کو عرق گلاب پندرہ تولہ میں رات
کو بھگو رکھیں صبح کو مل چھان کر روغن بادام شیریں ۶ ماشہ اور
مصری دو تولے ملا کر پلائیں دو تین دست کھل کر آجائیں گے
معدہ، جگر، آنتوں میں ورم ہو تو اس کے استعمال سے قبض دور
ہو جائے گی۔ اور ورم بھی جاتا رہے گا۔

سونف کے پانی سے سلائی کے ساتھ سرمہ کی طرح لگانا بہت فائدہ مند ہے
سونف ۳ ماشے گاچنی مٹی ۱ تولہ کافور ۱ ماشہ پانی میں باریک
کرکے پیشانی پر لیپ کر دیں مگر پہلے سر پر سرد پانی کی دھار باندھ کر
نہلالیں نکسیر کا خون بند ہو جائے گا۔

خون نکسیر کو بند کرنے کے لیے سونف ایک تولہ مرچ سیاہ ۷ عدد
دھنیا ۳ ماشہ پاؤ بھر پانی میں باریک پیس کر اور چھان کر قدرے
مصری ملا کر صبح و شام پلائیں۔

سونف ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب پاؤ بھر پانی
باقی رہ جائے تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر صبح و شام پلائیں ہر قسم کی کھانسی
کے لیے مفید ہے۔

کھانسی دمہ کے لیے نصف رتی سونف کو منہ میں رکھ کر چباتا اور
اس کے رس کو اندر نگلتے رہنا مفید ہے۔

سینہ کے درد کے لیے سونف ۱ تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش
دیں جب آدھ پاؤ باقی رہ جائے تو اس میں نمک ۱ ماشہ ملا کر دونوں
وقت پلایا کریں۔

سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ اس کا چھلکا اُتر جائے۔ اور اس کے چاول نکل آئیں اس میں سے دو ماشہ پانی سے دن میں تین بار لیں اس سے معدہ کی گرانی دور ہو جاتی ہے۔

سونف پانچ تولہ نمک ایک تولہ دونوں کو باریک کریں اور بوقت ضرورت چھ ماشہ عرق سونف سے کھایا کریں درد معدہ کے لیے بہتر ہے اس کا جوشاندہ پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

سونف ۲ تولہ گلقند ۵ تولہ گرمیوں میں گھوٹ کر سردیوں میں جوش دے کر ۳ - ۴ مرتبہ پینے سے پیچس دور ہو جاتی ہے۔

بلغمی اور سوداوی امراض میں بطور منضج استعمال کرتے ہیں بصارت کو قائم رکھنے کے لیے اس کے جوشاندہ یا بادیان سبز کے پانی میں سرمہ کو کھرل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

سونف چھ ماشہ کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریاح اور بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا برابر لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں پھر دونوں کے برابر چینی ملا کر رکھیں کھانے کے بعد نو، نو ماشے کھائیں۔ طبیعت بھاری ہو جاتی ہو یا ہاتھ پاؤں جلنے لگتے ہوں تو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

صرف سونف کا سفوف بھی روزانہ چھ ماشہ کھائیں تو یہ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔

سونف کو گھی میں بھون کر پیس لیں اور اس کے ساتھ تھوڑی سی چینی ملا لیں۔ نو، نو ماشے صبح وشام کھائیں اس سے دست بند ہو جائیں گے۔

سرمہ خالص پانچ تولہ لے کر ایک ہفتہ تک ہری سونف کے پتوں وغیرہ کے رس میں کھرل کریں جب خشک ہو جائے تو چھان کر رکھیں صبح وشام آنکھوں میں لگایا کریں بینائی کی کمزوری میں مفید ہے۔

سونف چھ ماشہ۔ مصری چھ ماشہ باریک پیس لیں اور اس میں مغز بادام چھلے ہوئے ۷ عدد دادہ کوٹ کر کے رات کے وقت جب سونے لگیں تو تمام دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہر نہ پئیں چالیس دن تک روزانہ استعمال کرتے رہیں دماغ کی طاقت کے لیے بہترین ہے اسی لیے عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

اگر دماغ میں گرمی ہو اور اس وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے ہو نیز دماغ کمزور ہو تو ان تمام عوارضات کے لیے مفید نسخہ
سونف ۲ ماشہ مغز بادام ۷ عدد الائچی خورد ۳ عدد۔ پانی آدھ سیر میں پیس کر مصری ملا کر کپڑے میں سے چھان کر پلائیں۔

سونف دس تولہ مصری ۱ تولہ باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور اس میں تین تولہ رات کو سوتے وقت دودھ یا محض پانی سے ہی استعمال کریں کئی قسم کے سر درد کو مفید ہے اور مقوی دماغ ہے۔

سونف ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں، ہلکی آنچ سے جوش دیں جب

پانی آدھا باقی رہ جائے تو اتار کر سرد ہونے پر چھان لیں ایک تولہ میں چینی ملا کر صبح شام پلائیں ہر قسم کے سر درد کو مفید ہے اس سے پرانا سر درد بھی واقع ہو جاتا ہے۔

سونف ۱۰ تولہ مصری کوزہ ۵ تولہ خوب باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور بند رکھیں اس میں سے ۶ ماشہ صبح و شام گائے کے گرم دودھ سے دیا کریں سر کا چکرانا دور ہو گا۔

سونف چھ ماشہ پانی میں گھوٹ چھان کر اور چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں اس سے بھی سر کا چکرانا بند ہو جائے گا۔

سونف ۷ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں پاؤ بھر گائے کا دودھ اور ایک تولہ گائے کا گھی اور بقدر ضرورت میٹھا ملا کر پلائیں اس سے بے خوابی ختم ہو گی اور نیند آنے لگے گی۔

سونف سات ماشہ، خشخاش سفید چار ماشہ، تخم کاہو دو ماشہ کو سردائی کی طرح گھوٹ چھان کر شربت بنفشہ میں تولہ ملا کر پینا پاگل پن کیلئے مفید ہے۔

سونف ا تولہ کو آدھ سیر پانی میں کوٹ کر داخل کریں اور آگ پر جوش دیں جب آدھا پاؤ باقی رہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں نزلہ و زکام کے لیے خوش ذائقہ چائے ہے۔

سونف کا سفوف، چینی ہم وزن اور گائے کا گھی ملا لیں تین تولہ

شام کے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں دائمی نزلہ وزکام کے لیے بہترین ہے۔

سونف ا تولہ شکر سرخ دو تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ کے قریب باقی رہے تو چھان کر گرم گرم پلادیں نزلہ وزکام کے لیے فائدہ مند ہے۔

سونف ا تولہ۔ لونگ ۷ عدد کو دو سیر پانی میں ڈال کر خوب پکائیں جب پاؤ بھر پانی باقی رہے تو چھان کر ا تولہ چینی ملا کر چائے کے طور پر دو تین بار پی لیں نزلہ وزکام میں مفید ہے۔

ہری سونف کے پانی میں ہلیلہ زرد گھس کر چاندی کی سلائی سے آنکھوں پر لگائیں۔

دارچینی

سردی کی وجہ سے پیشاب بار بار آتا ہو تو دارچینی کا سفوف دو ماشہ ہمراہ دودھ کھلانا مفید ہے۔

دارچینی کا روغن سرد بیماریوں اور سردردوں کے لیے مفید ہے

دارچینی ۲ تولہ بیج ایک تولہ بڑ کا بلی ایک تولہ، مصری دو تولہ ان سب چیزوں کو باریک پیس کر سفوف کر لیں ایک ماشہ سے تین ماشہ تک صبح

وشام پانی کے ساتھ استعمال کریں حافظہ کی تقویت کے بنظیر ہے دارچینی ۶ ماشہ، مغز الائچی چھوٹی ایک تولہ، بیلی ۲ تولہ۔ طباشیر ۴ تولہ مصری کوزہ آٹھ تولہ۔ باریک پیس کر سفوف کریں ایک ماشہ ہمراہ شربت نیلوفر یا سادہ پانی، دن میں دو تین بار استعمال کرائیں۔ بدہضمی اور دق وسل کے لیے مفید ہے۔

دارچینی ۲ رتی، کتھہ ۲ رتی۔ دستوں کو بند کرنے کے لیے دن میں چار بار دیں۔

ٹینک ایسڈ بھی ہوتا ہے اس لیے یہ قابض تاثیر رکھتی ہے سدہ کھولتی ہے مفرح ہے اور مقوی ہونے کی وجہ سے معجونوں میں شامل کرتے ہیں کھانسی اور دمہ کے لیے شہد میں ملا کر چاٹتے ہیں۔

ارنڈ

سینہ کے درد کے لئے سینہ پر پہلے ارنڈی کے تیل کی مالش کر کے اوپر ارنڈ کے پتے گرم کر کے باندھیں اسی طرح چند دن باندھنے سے آرام ملے گا۔

اگر خشک دمہ ہو تو برگ ارنڈ ۲ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب ڈیڑھ پاؤ جل کر صرف آدھ پاؤ پانی باقی رہے تو اس میں چھ ماشہ گائے کا گھی شامل کر کے نیم گرم حالت میں مریض کو پلائیں چند دنوں میں آرام ہو جائیگا۔

اکسیر ہیضہ۔ ارنڈ کی کونپل تین ماشہ مرچ سیاہ پانچ عدد آدھ پاؤ پانی میں گھوٹ چھان کر پلا دیں مریض ہیضہ کے چنگل میں پھنسا ہوا بھی تندرست ہو جاتا ہے۔

برگ ارنڈ ا تولہ مرچ سیاہ ایک تولہ ہر دوا دیہ کو بخوبی باریک پیس کر تھوڑی گولیاں تیار کریں بس ہیضہ کی مریض کو ہر تین گھنٹہ کے بعد ایک گولی ہمراہ عرق ایک چھٹانک کے استعمال کریں عرق اس طرح تیار کر لیں۔

ارنڈ کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں جو کا آٹا ملا کر خنازیر کی گلٹیوں پر لیپ کیا کریں ابتدائے مرض ہو تو آرام ملے گا۔

سرخ رنگ ارنڈ کی جڑ کا چھلکا حسب ضرورت لیں اور چاولوں کے پانی سے ضماد تیار کریں اور کنٹھ مالا پر لیپ کر دیں چند بار لیپ کرنے سے فائدہ ہوگا۔

درد سر کے لئے مغز تخم ارنڈ یعنی مینگ چھ ماشہ سونٹھ چھ ماشہ پانی میں نہایت زور دار ہاتھوں سے کھرل کر کے لیپ تیار کریں اور مریض کی پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں اگر سر درد کا باعث بادی یا سردی ہے تو فوراً آرام آجائے گا۔

ارنڈ کے سبز پتوں کو کھرل میں ڈال کر گھوٹیں جب پس کر بالکل باریک ہو جائیں تو نیم گرم کر کے پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں سردی کا درد سر ہوا تو آرام آجائے گا۔

انڈکی کو تھوڑے قدرے نمک ملا کر باریک پیس کر سر پر لیپ کریں اس سے چند دنوں میں بال نئے سرے سے اگ کر مرض گنج کا خاتمہ ہو جائے گا۔

آب خالص ایک سیر دارچینی ایک تولہ سونف ایک تولہ، ہر سہ ادویہ کو ذرا سا کوٹ کر پانی شامل کر کے آگ پر رکھیں اور نیچے نرم نرم آگ روشن کریں جب جوشاندہ کی مقدار تقریباً ایک چوتھائی

کنے قریب رہ جائے تو اتارلیں اور قدرے سرد ہونے پر بخوبی مل چھان کر بوتل میں سنبھال کر رکھیں۔

قبض کشا گولیاں۔ ارنڈ کی تازہ وسبز کونپلیں دو تولہ مرچ سیاہ دو تولہ ہر دو کو خوب اچھی طرح باریک پیس کر رتی رتی کی گولیاں بنالیں۔ رات کو سوتے وقت ایک سے تین گولیاں ہمراہ گرم دودھ دیا کریں یہ اعلیٰ درجہ کی ملین گولیاں ہیں۔

ہر قسم کی قبض میں فائدہ مند۔

قولنج کے لئے۔ ارنڈ کی جڑ کو جلا کر اس کی راکھ ۹ ماشہ گرم پانی سے کھلائیں اس سے آرام ہو جاتا ہے۔

سب سے بہتر قبض کشا دوا روغن ارنڈ ہوتا ہے جو کہ بچہ کو پیدا ہوتے ہی دیا جا سکتا ہے جس سے قبض کشائی ہو کر بچہ ہشاش بشاش ہو جاتا ہے۔

بچوں کا منہ آنا حسب ضرورت تر و تازہ پختہ ارنڈ کے پتے لیں اور سایہ میں خشک کر کے جلا کر راکھ حاصل کریں ضرورت کے وقت بچوں کے منہ پر برک دیں۔

خارش کیلئے۔ مغز تخم ارنڈ (ارنڈ کے بیج کی گری وینگ) کو دہی میں پیس کر رکھ دیں یہاں تک کہ دو تین میں سڑ جائے اب اس کو لیکر مالش کرائیں اور ایک گھنٹہ بعد گرم پانی سے نہلائیں اسی طرح ایک ہفتہ تک مالش کرنے سے آرام ہو جائے گا۔

ارنڈی جڑ کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیسیں اور پانی میں ملا کر بطور ابٹن بدن پر مالش کریں خارش سے نجات ملے گی ۔

داغ دھبّیاں کے لیے ارنڈ کے بیجوں کی گری نکال کر ان کو سرکہ میں پیس کر اگر لیپ کر دیا جائے تو چند بار کے لیپ سے داغ دور ہو جاتے ہیں مگر گھنٹہ دو گھنٹہ کے بعد لیپ کر جگہ کو صابن سے دھو ڈالیں۔

پھوڑا پھنسی کے نمودار ہوتے ہی ارنڈ کی جڑ کا چھلکا لیکر سرکہ پانی سے کھرل کر کے ضماد تیار کر کے نیم گرم کر کے اوپر لیپ کریں اس سے پھوڑے وہیں دب جاتے ہیں ۔

روغن ارنڈی دکسر ائل حسب ضرورت لے کر اس میں برابر وزن سرکہ ملالیں اور باہم اچھی طرح ملا کر سر پر لگایا کریں چند روز تک متواتر لگاتے رہنے سے سر پر نہایت عمدہ ملائم بال پیدا ہوتے ہیں

آنکھ کا زخم: اگر کسی طرح آنکھ کے سفید حصے کے اندر زخم آگیا ہو تو اس کے لیے بہترین نسخہ، ایک یا دو بوند روغن ارنڈی عمدہ صاف ڈالا کریں درد تو فوراً بند ہو جائے گا اور زخم آہستہ آہستہ درست ہو جائے گا ۔

بعض اوقات آنکھ میں چونے یا سجی سوڈے وغیرہ کا پانی پڑ کر سخت درد کا باعث بن جاتا ہے اس کے لیے آنکھ کو پانی سے دھو کر ایک دو قطرے روغن ارنڈی کے ڈالیں ایک منٹ میں آرام ہو جائیگا

ارنڈ کی جڑ کو جلا کر کوئلہ بنالیں اور اس خاکستر میں آٹھواں حصہ

نمک، شامل کر کے رکھیں یہ منجن تیار ہے اس کے دانتوں پر ملنے سے دانتوں کی میل۔ درد ہلنا وغیرہ کو آرام آ کر منہ سے خوشبو آنے لگتی ہے۔

منہ میں آبلے، برگ ارنڈ حسب ضرورت لے کر سایہ میں خشک کر رکھیں اور ضرورت کے وقت دو تولہ پتے لیکر سیر بھر پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پاؤ بھر پانی باقی رہنے پر چھان کر غرارے کرائیں اس سے منہ کے آبلے دور ہو جائیں گے۔

الائچی کلاں

سردیوں کی کھانسی کے لیئے: دانہ بڑی الائچی، مرچ سیاہ فلفل دراز مغز بادام، منقہ (جس میں سے بیج نکال دیئے گئے ہوں) ایک ایک تولہ مغز بادام ٹھنڈے پانی میں بھگو کر اس کا چھلکا اُتار ڈالیں اور مغز کے لیں سب کو کونڈی ڈنڈے سے خوب گھوٹیں دوا جتنی باریک ہو گی اتنا ہی زیادہ فائدہ کرے گی اگر سخت ہو تو پانی سے تر کر سکتے ہیں جب گولی بننے کے قابل ہو جائے تو جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا لیں رات کو ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں۔

بڑی الائچی، خشک پودینہ، خشخاش، ناگر موتھا۔ ہر ایک پانچ تولہ جائفل اور لونگ چھ چھ تولہ سب کو کوٹ پیس کر تین کلو پانی میں پکائیں جب پانی آدھا رہ جائے، تب اُتار کر چھان لیں اور مٹی کے کسی نئے برتن یا تانبہ کے برتن میں بھر لیں۔ برتن کا منہ کھلا رہنے دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے برتن کو ہر تیسرے دن کسی قسم کی کھٹائی سے صاف کریں مریض کو دن میں کئی بار پلائیں

ہاضم طعام، مقوی معدہ اور مفرح ہے بھوک پیدا کرتی ہے متلی اور ریاح معدہ کو دفع کرتی ہے اس لیے ضعف ہضم اور درد شکم میں مستعمل ہے۔

چھلکے کا لیپ گرمی کے درد سر کو نفع دیتا ہے گرم مصالحہ میں بھی الائچی استعمال ہوتی ہے اس کی تاثیر کچھ گرم اور کچھ قبض کرنیوالی ہوتی ہے پسینے کو لاتی ہے تسکین عطا کرتی ہے چھوٹی الائچی کے اوصاف کے برابر ہے دوا کے طور پر مستعمل ہے۔

اگر کسی کو پانی کی پیاس زیادہ لگتی ہے تو چار کلو پانی میں دو تولے چھلکے ڈال کر ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو ٹھنڈا کرنے کے بعد استعمال کریں۔

ہلدی

ہلدی کو آگ میں بھون کر باریک پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے تو بلغمی کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لیے ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ خوراک دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چونہ برابر وزن پیس کر چوٹ پر لگائیں۔

پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے: ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلائیں یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔

جونکیں لگانے کے بعد جونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے

ہلدی عام زخموں کے لیے بھی مفید ہے اس کو باریک پیس کر چھڑکنے سے اس کی سڑاندھ دور ہو جاتی ہے اور زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

ہلدی کی گرہ لے کر ایک لیموں کے اندر داخل کر کے رکھ چھوڑیں۔

یہاں تک کہ لیموں خشک ہو جائے اسی طرح کم از کم تین لیموں میں رکھیں۔ اس کے بعد یہ گرہ پانی کے چند قطروں میں گھس کر سلائی

سے آنکھ میں لگائیں بینائی کی کمزوری کو دور کرے گی جالا پھولا کاٹتی ہے
آنکھ دکھتی ہو تو۔ ہلدی کو پیس کر جوش دے کر کپڑے سے چھان
کر رکھیں یہ پانی دو دو چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ سرخی دور ہو
جائے گی۔
دکھتی ہوئی آنکھوں کے لئے ٹکور۔ ہلدی ایک تولہ کو باریک
پیس کر ۲۰ تولہ پانی میں ڈال کر جوش دیں جب پانی اُبلنے لگے تو
اُتار لیں اور اس میں نرم کپڑا یا روئی کا پھایہ بھگو کر اس کو بار بار
بھگو کر آنکھ پر رکھیں اس سے آنکھوں کو بہت آرام ملتا ہے اور بہت
جلد آنکھوں سے نکلتا ہوا پانی بند ہو کر درد سے آرام ہو جاتا ہے
ہلدی پھٹکڑی۔ افیم پانی میں پیس کر آنکھوں پر لیپ کرنے
سے بھی دکھتی آنکھوں کو آرام ملتا ہے۔
اگر آشوب چشم نیا ہو تو انڈے کی ذرا سی سفیدی میں چٹکی
بھر پسی ہوئی ہلدی ملا کر پپوٹوں پر لیپ کریں اگر آشوب چشم
کی شکایت پرانی ہو تو زردی استعمال کریں۔
کپڑے کو ہلدی کے پانی میں رنگ دے کر اگر آنکھ کے اوپر باندھا
جائے تو دکھتی ہوئی آنکھ کو فائدہ ہو جاتا ہے۔
ہلدی کو لیموں کے پانی میں پیس کر ابرو اور پیشانی پر لیپ کریں۔
درد چشم اور درد شقیقہ دور ہوگا۔
ایک تولہ ہلدی باریک پیس کر تھوڑے سے مکھن میں شامل کریں۔

اور اسے گرم کر کے اچھی طرح حل کر لیں پھر روئی کے دو پھائے
اس میں ڈبوئیں اور انہیں دونوں آنکھوں پر باندھ لیں سرخی چشم
آنکھوں سے پانی بہنا نیز جلن اور چبھن کے لیے بے حد مفید ہے۔
ہلدی کو باریک پیس کر کاغذ میں ڈال کر سگریٹ کی طرح بنا لیں اور
سگریٹ کی طرح اس کے کش لگائیں اس سے بھی داڑھ درد کو آرام
ملے گا۔
ہلدی کی گانٹھ کو بھون لیں اور پھر اس کو باریک پیس کر رکھ لیں
اور روزانہ صبح و شام تین تین ماشہ کی مقدار میں پھانک لیں خشک
کھانسی کا آسان علاج ہے۔
ہلدی ایک کو باریک پیس کر روغن تارپین ۲ تولہ میں حل کر کے
اور مثل مرہم بنا کر چوٹ کی جگہ پر لیپ کریں اگر زخم بھی ہو گا تو
آرام آ جائے گا سوج تو بس ایک دن میں اتر جائے گی۔
سکو کے کاڑھے میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کراتے
ہیں۔ جزیرہ وسقط میں نیم بریاں کر کے اس کا سفوف دودھ کے ہمراہ
کھلاتے ہیں اور تلوں کے تیل میں پکا کر مقام ماؤف پر گرما گرم گاڑھا
لیپ کرتے ہیں۔
ہلدی اور چونے کو گھوٹ کر لیپ کرنا چوٹ لگنے اور
آنے کیلئے مفید ہے۔
بند زکام اور نزلہ میں ہلدی کا سفوف دہکتے ہوئے کوئلوں پر

ڈال کر دھونی دینے سے آرام آجاتا ہے۔

ہلدی اور گیہوں کا آٹا ہموزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر
چہرے پر بطور ابٹن ملتے ہیں یہ نہ صرف رنگ صاف کرتا ہے
بلکہ داغوں اور چھائیوں کو دور کرتا ہے ہلدی کے ابٹن کا مقابلہ کوئی
فیس پوڈر نہیں کرتا۔

اسپغول

خشک کھانسی اور دمہ کے لیے روزانہ ۱ تولہ اسپغول دودھ یا
پانی کے ساتھ کم از کم چالیس روز تک پئیں۔

گرمی کی وجہ سے درد سر ہو تو اسپغول کو ہرے دھنیے کے لیے
پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگانے سے درد دور ہو
جاتا ہے۔

بسری یہ انگلی کا ورم ہے یہ ورم ہاتھ کی انگلی یا انگوٹھے کے
پوروں میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے اسپغول ایک تولہ لے کر چار
[illegible] دس منٹ تک بھگو کر رکھیں اس کے بعد انگلی پر پانی میں
[illegible] اسپغول کا لیپ چڑھا دیں اس کے بعد اس پر تھوڑا سا

پانی ٹپکاتے رہیں چند گھنٹے کے بعد دوسرا اسپغول پانی میں بھگو کر رکھیں اور اسپغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں اسی طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں اس سے درد رک جائے گا اور ورم پک کر پھوٹ جائے گا اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے پتے پیس کر ان کا گولا بنا کر اوپر گیلا کپڑا لپیٹ کر اوپر مٹی گیلی لگا کر آگ سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ نیم کا بھرتہ ہلکا گرم باندھیں چند روز کے باندھنے سے تمام پیپ نکل کر زخم صاف ہو جائے گا اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی بھی مرہم استعمال کریں ۔

دموی بیماریوں کے لئے نفع بخش ہے سرکہ میں پیس کر ہمراہ گل روغن کے درد سر کے لئے مفید ہے نیز اس کو گرم ورموں مثلاً کن پیڑے وجع مفاصل جمرہ وغیرہ کی تحلیل و تسکین کے لیے دودھ یا تیل میں پکا کر بطور پلٹس ۔۔۔ استعمال کرتے ہیں عرق گلاب میں لعاب نکال کر پیشانی پر لیپ کرنے سے تسکین دیتا ہے بریاں کیا ہوا قابض ہوتا ہے روغن گل میں بریاں کر کے کھلانا اسہال و پیچش کو روکتا ہے اس کا جوشاندہ بطور مسکن دملین مشروب کے سوزش معدہ اور پیچش وغیرہ میں استعمال کرنا زیادہ مفید ہے اس کی کلی کرنا منہ کے ورموں کو مفید ہے ۔

اسبغول کا چھلکا (بھوسی) زیادہ تر آنتوں کے زخم اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے (ثابت غیر سمی ہے مگر کوٹا ہوا سمی ہے۔

اسبغول لعاب نکال کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے پیچش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔

اسبغول ایک تولہ آدھ پاؤ دہی میں ملاکر رکھ چھوڑیں ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں پیچش میں بے حد مفید ہے۔

ایک تولہ اسپغول پاؤ دودھ کے ساتھ پھانکیں قبض کے لئے مفید ہے پیچش کو فائدہ دیتا ہے۔

اسبغول کا چھلکا (بھوسی) چار ماشہ دودھ، پانی، شربت کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔

خشخاش

خشخاش تین ماشے مغز بادام شیریں سات عدد کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور خشکی دور ہو جاتی ہے نیند اچھی آتی ہے۔

تخم خشخاش اور بھنگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر لگانے سے نیند آجاتی ہے۔

تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر لیموں کا رس ملا کر بدن پر مالش کرنے سے سوکھی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

پتلے مواد کو پختہ کرتی ہے سینے و حلق کی خشکی زائل کرتی ہے نیند لاتی ہے اس کا حریرہ نشاستہ اور مغز بادام کے ساتھ مقوی و دماغ و باہ ہے پیشانی اور کنپٹیوں پر اس کا ضماد لگانا بے خوابی کو دور کرتا ہے مخدر ہونیکی وجہ سے تخم خشخاش ایک تولہ بکری کے دودھ بقدر حاجت میں پیس کر گرم کر کے نقرس کے درد پر لگانا مفید ہے خشخاش سے ایک میٹھا تیل نکلتا ہے

خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا درد سر ختم ہو جاتا ہے۔

پوست خشخاش مسلم (دانوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا کوٹیں اور ایک سیر پانی میں جوش دے لیں یہاں تک کہ پانی ایک تہائی رہ جائے اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں اس کے بعد آگ سے اتار کر محفوظ رکھیں یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار چٹائیں یا پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں، گرم نزلہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔

پوست خشخاش نیند لاتا اور دردوں کو تسکین دیتا ہے اور قبض پیدا کرتا ہے ان فائدوں کے لیے یہ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے چنانچہ پوست خشخاش تین چار ماشے پانی میں جوش دیکر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد سر دور ہوجاتا ہے اور نیند آجاتی ہے اسی طرح سرسام، بے خوابی اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

بے خوابی اور پاگل پن میں پوست خشخاش تین ماشے مغز بادام شیریں پانچ دانے مغز کدو تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانا فائدہ مند ہے۔

آنکھ، کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے بھی اس کے جوشاندے سے بھپارہ دیتے اور سینکتے ہیں۔

نزلہ کھانسی اور زکام میں پوست خشخاش تین ماشے اور تھوڑا

نمک پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانا مفید ہے ۔

پوست خشخاش تین ماشے ، مرچ کالی پانچ دانے پانی میں جوش دے کر پلانے سے باری کا بخار رک جاتا ہے ، خواہ وہ تیا ہو یا چوتھیا ۔ پوست خشخاش ، سونف اور چھوٹی ہڑ تینوں برابر وزن لے کر تھوڑے گائے کے گھی سے چرب کر کے توے پر بھونیں اتنا کہ جلنے نہ پائیں اس کے بعد باریک پیس کر رکھیں یہ سفوف دستوں کو روکتا ہے جو معدے کی کمزوری سے آتے ہوں چھ چھ ماشے یہ سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھنکائیں ۔

کیکر کے پاؤ بھر پتے لے کر سوا سیر پانی میں جوشائیں جب چوتھائی پانی رہے تو اس کو حفاظت سے رکھیں اور دونوں آنکھوں پر لیپ کر دیں ۔ اس سے ہلتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر جم جاتے ہیں دانتوں کو تقویت ہوتی ہے ، منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے دانت بالکل سفید ہو جاتے ہیں اور اکثر امراض سے محفوظ رہتے ہیں ۔

کیکر کا کوئلہ خوب باریک پیس کر کسی ڈبیہ وغیرہ میں سنبھال

کر رکھیں اور صبح و شام منہ دھونے سے بیشتر انگلی سے آہستہ آہستہ ملتے رہا کریں اس سے دانت سفید رہیں گے اور مسوڑھوں کا پھولنا گندہ دہنی وغیرہ کبھی نہ ہوگی۔

کیکر کا کوئلہ ا تولہ پھٹکڑی خام ا تولہ دونوں چیزوں کو خوب باریک پیس کر انگلی کے ذریعہ دانتوں پر ملا کریں اور آدھ گھنٹہ تک کلی نہ کریں۔

دانتوں کا ہلنا، خون آنا، مسوڑھوں کا پھولنا دانتوں کی میل غلاظت دور کر کے دانتوں کو موتیوں جیسا سفید بنا دیتا ہے۔

کیکر کی چھال دو تولہ سونٹھ تین ماشہ دونوں کو باریک پیس کر دونوں رفت دانتوں پر ملا کریں ہلتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر مضبوط ہو جائیں گے۔ بچوں کے منہ کے آبلے بسا اوقات بچوں کا منہ تالو اور زبان آبلوں سے بھر جایا کرتے ہیں جس سے بچہ اور اس کی والدہ کو بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے اس مرض کے لیے ذیل کا چٹکلا لاجواب ہے۔

کیکر کے پھول لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور سفوف بنا کر سنبھال کر رکھیں بوقت ضرورت منہ میں دھوڑیں آرام ملے گا۔

بوقت ضرورت بچے کے منہ میں دھوڑیں فوراً ٹھنڈ پڑ جائے گی کیکر کے سبز پھل کو تمباکو میں ملا کر حقہ یا چلم میں دھواں پی لیں تو بچھو کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

آگ سے جلنا کیکر کے پھولوں کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور زخم کے اوپر دھوڑلیں ۔

زبان کے آبلے بعض اوقات زبان پر چھوٹے چھوٹے آبلے نمودار ہو جایا کرتے ہیں ان کے لیے کیکر کی نرم کونپلیں لے کر باریک پیس لیں اور زبان پر ملیں فوراً آرام ہوگا ۔

منہ کے چھالے ۔ دو تولہ پوست درخت کیکر کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اس میں چھ ماشہ پھٹکڑی حل کر کے کلیاں کریں۔

زبان کا ورم۔ کیکر کی چھال ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اسے نیم گرم کر کے کلیاں کریں مفید اور مجرب ہے ۔

کھانسی کے لیے میٹھی گولیاں۔ گوند کیکر سرخ ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور پانی کے ذریعے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں بوقت ضرورت ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں ۔

کیکر کے پھول یا پتے ایک تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔

آدھ پاؤ باقی رہنے پر چھ ماشہ کھانڈ ملا کر صبح و شام پلانا دمہ کو بہت اکسیر ہے کئی دن تک مسلسل پلائیں ۔

کیکر کے کانٹے خشک ہوں یا تر ۲ تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب محض آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور اس میں تولہ بھر شہد خالص ملا کر پلائیں اس سے ہچکی کو آرام ہوگا ۔

پیٹ کے کیڑے ۔ کیکر کی کچی کلی (پھلی) پھول یا پتے سائے میں خشک کیے ہوئے پانچ حصہ سیندھا نمک ایک حصہ دونوں کو باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور اس میں سے چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو گائے کی چھاچھ کے ساتھ کھلاتے سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں ۔

کیکر کے پتے ایک تولہ پانی خالص میں گھوٹ کر پلائیں اس سے ہر قسم کے دست خصوصاً خونی دست بند ہو جاتے ہیں ۔

گوند کیکر ۶ ماشہ باریک پیس کر اور گندم کے آٹے میں گوندھ کر روٹی پکا کر کھلائیں ہیجش کے لیے بہت مفید ہے ۔

گوند کیکر ۲ ماشہ پانی میں جوش دے کر ذرا سرد ہونے پر چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پئیں ذرا سی مصری بھی ملا سکتے ہیں ہیجش کے لیے مفید ہے

برگ کیکر ا تولہ افیون نصف رتی گھوٹ کر پلائیں ہیجش کے بند کرنے میں اکسیر ہے ۔

درد شقیقہ ایک تڑپا دینے والا درد ہے اور یہ آدھے سر میں ہوتا ہے ۔ اس کے لیے افیون ½ ا ماشہ زعفران ۲ رتی باریک پیس کر ۳ ماشہ گوند کیکر میں شامل کریں اور سب کو باریک پیس لیں ۔ اور سفیدی بیضہ مرغ میں ملا کر پیشانی پر لیپ کریں ۔

گرمی سے دکھتے والی آنکھوں کے لیے کیکر کے پتوں کو پانی میں

پیس کر دکھتی ہوئی آنکھ کے گرد اگرد لیپ کر دیں۔ درد، چیپس اور سرخی وغیرہ کو دور کرنے کی آسان اور عمدہ دوا ہے۔

یا ہستی پلک۔ اس مرض میں پلکوں کے بال گر کر سرخ سرخ نکل آتی ہیں جو کہ بہت ہی بھدی معلوم ہوتی ہیں۔

برگ ببیل حسب ضرورت لے کر آٹھ گنا پانی میں جوش دیں جب نصف پانی جل چکے تو اُتار کر سرد کر لیں اور ہاتھوں سے اتر کپڑے میں چھان کر پھر آگ پر پکائیں اور قوام غلیظ ہوتے پر تقریباً ہم وزن شہد ملا کر اُتار لیں اور شیشی میں سنبھال کر رکھیں اس دوا میں سے ایک ایک سلائی صبح و شام ڈالا کریں دکھتی ہوئی آنکھوں کے لیے مفید ہے نیز جس شخص کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہو اس کے لیے نہایت ہی مفید ہے خارش کو بھی دور کرتا ہے۔

دمعہ کی بیماری۔ اس مرض میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے

کہتے ہیں اس مرض کا سبب اکثر دماغی کمزوری ضعف بصر اور غلبہ
رطوبات ہوا کرتا ہے بعض اوقات یہ بیماری موتیا بند کی آمد
کی علامت ہوا کرتی ہے اسی طرح نکروں کی وجہ سے بھی آنکھوں
میں پانی آجایا کرتا ہے افیون خالص ایک ماشہ آب کونپل درخت
پیپل دس تولہ بخوبی کھرل کرکے چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں رات
کو سوتے وقت عرق گلاب میں گھس کر آنکھوں میں لگائیں۔

پیپل کے پتے توڑنے سے جو اس کی ڈنڈی کی جڑ میں سے
دودھ نکلتا ہے اس کو لگانا بہت سی امراض چشم، رمد، کھجلی و سرخی
کو مفید ہے۔

جس شخص کے منہ کا مزہ کسی بھی وقت درست نہ رہتا ہو
بلکہ ہر وقت منہ کا مزا خراب رہتا ہو تو اس کے لیے نسخہ۔
پیپل کا پھل بدمزگی کو دور کرتے ہیں اکسیر صفت ہے اگر تازہ
مل سکے تو مریض کو استعمال کراتے رہیں ورنہ پیپل کے پھلوں کو
ان کے موسم میں لے کر سایہ میں خشک کرکے رکھیں اور بوقت
ضرورت اس میں ۳، ماشہ سے ۶ ماشہ تک استعمال کراتے رہیں۔

برگ پیپل کو لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس کر اس
میں قدرے گوندکیکر ملا کر پانی کی مدد سے گولیاں بنالیں اور مریض
کھانسی کو دیں تاکہ منہ میں رکھ کر چوستا اور ان کا رس نگلتا رہے

ریشی پیپل کو لے کر چلم میں ڈالیں اور اس پر آگ رکھ کر حقے کے طور پر درد گردہ کے مریض کو پلا دیں۔ بفضلہ فوراً شفایاب ہو جائے گا۔

برگ پیپل کو لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس کر اس میں قدرے گوندکیکر ملا کر پانی کی مدد سے گولیاں بنالیں اور مریض کھانسی کو دیں

پیپل کا پھل لے کر سایہ میں خشک کر رکھیں اور ہر روز بوقت شام اسے بقدر ایک کف دست کھلاتے رہیں دمہ کو بے حد فائدہ ہو کر مریض کو آرام ملے گا۔

سینہ کی جلن و درد کا عارضہ اکثر لوگوں کو ہوا کرتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے بھی پیپل ایک عمدہ چیز ہے۔

پیپل کا پھل اگر تازہ میسر ہو سکے تو تازہ کھلایا کریں ورنہ خشک شدہ ایک کف دست روزانہ بوقت صبح دیا کریں سینے کے درد اور جلن کو مفید ہے۔

پیپل کے پتوں کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنالیں اور گڑ ملا کر گولیاں بقدر نخود بنائیں اور یہ گولی بوقت صبح اور ایک بوقت شام ہمراہ عرق سونف دیا کریں معدہ کی بہت سی مرضوں کیلئے اکسیر ہے۔

کونپل پیپل دس عدد دودھ گائے آدھ سیر میں ڈال کر جوش دیں اور تین چار جوش آ جانے کے بعد اُتار کر مصری ملا کر چھان کر پلائیں اسی طرح روزانہ بوقت صبح پلایا کریں دماغ کو تھوڑے عرصہ میں طاقتور بنا دے گا ۔ جنون اور وہم دور کرنے کے لیے کونپل پیپل دس عدد آدھ پاؤ گائے کے دودھ میں ڈال کر پکائیں جب تمام دودھ جل جائے تو کھلا دیا کریں وہم اور جنون کی بغیر قیمت دوا ہے ۔

نسیان کی بیماری کے لیے

اگر قوت حافظہ میں فتور آ گیا ہو اور کوئی بات یاد نہ رہتی ہو تو چاہیے کہ ذیل کی دوا استعمال کرائیں ۔

پوست پیپل کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا کر رکھیں اور بوقت ضرورت صبح و شام ۴ ماشہ سفوف لے کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی باقی رہے تو چھان کر اس میں کھانڈ اور دودھ ملا کر چائے کے طریقہ پر پیا کریں آرام آئے گا ۔

پیپل کی مسواک کرنا نہایت مفید ہے خصوصاً اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں ، مسوڑھوں کا ورم اور ان سے پیپ نکلنا وغیرہ کو آرام ہو جاتا ہے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے اور نظر تیز ہو جاتی ہے ۔

اگر جنگل کی خوراک خرابی سے تمام کا تمام جسم متورم ہو گیا ہو تو بھی یہ نسخہ صرف تیرہ دن کے استعمال سے فائدہ دکھاتا ہے حقے کا سڑا ہوا پانی ایک تولہ عرق مکو ۲ تولہ، عرق سونف ۲ تولہ دونوں وقت مریض کو پلایا کریں ۔

مریض کو حقے کا پانی پلائیں۔ پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جائے گی اور پیشاب کھل کر آ جائے گا ۔

ہیضہ کے مریض کے کمرے میں وقتاً فوقتاً تمباکو کی دھونی دیتے رہنا نہایت مفید ہے اس سے ہیضے کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں تیماردار اور گھر والے بھی اس سے محفوظ رہتے ہیں

تر خارش کے لیے عجیب دوا

تمباکو کے پتے حسب ضرورت لے کر روغن گل میں خوب گھوٹ کر لیپ کریں ایک ہی روز میں آرام شروع ہو جائے گا۔

برص کے سفید داغ، چھیپ وغیرہ دور کرنے کے لیے، روزانہ بلاناغہ روغن تخم تمباکو کی مالش کیا کریں ۔

یا تمباکو کے بیج حسب ضرورت نہایت عمدہ تازہ سرکہ انگوری کے ہمراہ پیس کر ضماد کریں اور لیپ کر دیں خدا کے فضل و کرم سے سفید داغ کلف بہق وغیرہ دور ہو جائیں گے۔

خون زخم بند کرنا ہو تو

برگ تمباکو گل روغن میں پیس کر زخم پر لیپ کریں خون بند ہو جائے گا۔

زخم کے کیڑے

اگر خدانخواستہ زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں زخم خطرناک صورت اختیار کر رہا ہو کسی عضو کے خراب ہو جانیکا اندیشہ ہو تو ایسے وقت میں یہ نسخہ فائدہ مند ہو گا حقے کا زرد اور بدبودار پانی لے کر زخم کو اچھی طرح سے دن میں دو بار دھو کر صاف کر دیا کریں ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔

ناسور کے لیے

حقے کی تے کا میل لے کر بتی بنائیں اور ناسور میں رکھ دیں۔ روزانہ نئی بتی استعمال کیا کریں۔

موچ نکلنا

بعض اوقات کسی گڑھے یا نشیب و فراز میں پاؤں کے اچانک پڑ جانے سے پاؤں میں موچ آ جاتی ہے مریض سخت تکلیف محسوس کرتا ہے اس کے لیے تمباکو کے سبز پتے چکنے کر کے

گرم کریں اور گرم گرم ہی جائے ماؤف پر باندھ دیں، سوجن اتر کر آرام ہوگا۔

ریڑھ کی ہڈی کا درد ہو تو

تمباکو کے سبز پتے ذرا چکنے اور گرم کر کے ریڑھ کی ہڈی پر باندھیں اس سے درد بند ہو جائے گا۔

سگ گزیدہ

تمباکو کو باریک پیس کر پانی میں حل کریں اور قدرے گڑ ملا کر اس شخص کو جسے باؤلے کتے نے کاٹا ہو پلائیں فوراً قے آ کر زہر نکل جائے گا یا، حقے کا زرد اور بدبو دار پانی حسب ضرورت پلائیں اس سے بھی بہت فائدہ ہوگا۔

سانپ گزیدہ

حقے کی میل جو نالی میں جمی ہوتی ہے فوراً کھلائیں ادھر دوائی حلق میں اتری ادھر زہر کا اثر ختم ہوا یا تمباکو خوردنی یا کشیدنی کسی ایک میں سے تھوڑا لے کر، ایک گلاس پانی میں اچھی طرح ملیں یہاں تک کہ پانی کا رنگ سرخی مائل ہو جائے پھر کسی باریک ململ وغیرہ کے کپڑے سے پن چھان کر مریض کو پلائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد قے آ کر زہر وغیرہ تمام خارج ہو جاتا ہے اور تین دن میں مکمل آرام آ جاتا ہے۔

کا اندیشہ ہے جنگ کریما میں ایک

دوران استعمال میں مریض کو غذا نہ دیں۔ تیسرے روز گرم
دودھ میں سوڈا بائیکارب ۳ ماشہ ڈال کر پلائیں۔
ایک گلاس پانی کے لیے ایک تولہ تمباکو لیں
دن میں تین چار بار پلانا چاہیئے۔
جب زہر کا اثر کم ہو جائے تو صرف ایک دفعہ پلانا کافی ہے۔
زخم پر تمباکو کی ٹکیہ باندھ دیں۔
زرد تمباکو کا جو شاندہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
سگریٹ میں یا حقہ سے پینے سے مندرجہ ذیل نقصان
ہوتا ہے۔
خون میں کثافت پیدا کرتا ہے۔
معدہ کو کمزور کرتا ہے۔
حواس خمسہ کو آہستہ آہستہ ناکارہ کر دیتا ہے۔
دل میں فتور پیدا کرتا ہے۔
دماغ میں بہت سے ردی مادے پیدا کرتا ہے جو مضر ہوتے
ہیں۔
رگوں اور پٹھوں پر برا اثر کرتا ہے۔
حلق اور نتھنوں میں خشکی پیدا کرتا ہے۔
پھیپھڑے میں ایسے بخارات جمع کرتا ہے جن سے دائمی بلغم

اسپاہی نے کفنڈر کی بطوار
میں ایک سانپ کو دیکھ کر اپنے پائپ کی نلی اس کے منہ میں ڈال دی
جس سے سانپ فوراً ہلاک ہو گیا تمباکو کو اگر بطور دوا سلیقہ سے
استعمال کیا جائے تو یہ اکسیر ہے۔

جب منہ، آنکھ، ناک، میں ورم وغیرہ معلوم ہوں، دماغ بھاری
اور بھرا سا معلوم ہو سر میں جلن سی محسوس ہو تو مندرجہ ذیل آسان
نسخہ ہے

تمباکو تلخ ٹھ ماشہ، مرچ سیاہ تین ماشہ ہر دو کو خوب باریک پیس
کر بطور نسوار سنگھائیں

حسب ضرورت حقہ کی میل قدرے پانی میں ملا کر مخالف جانب
ناک میں صرف ایک قطرہ ڈالیں۔

گنج کے لیے۔

گنجا سر نہایت بدنما معلوم ہوتا ہے اس مرض سے نجات پانے
کے لیے آسان ترین نسخے یہ ہیں۔

تمباکو کے پھول لے کر ان کی راکھ بنائیں تلوں کے تیل میں آمیز
کر کے سر پر ملیں گنج کے لیے نہایت مفید ہے۔

عمدہ اور تازہ تمباکو کے پھول لے کر کڑوے تیل (سرسوں کا
تیل) میں بھس کر لیپ کریں چند بار کے لیپ کرنے سے گنج دور
ہو جاتا ہے نہایت ہی اعلیٰ اور چوٹی کا دیہاتی چٹکلہ ہے۔

سرمہ تمباکو کوری

سبز تمباکو باریک شدہ مساوی الوزن سرمہ میں ملا کر کھرل کریں۔

حسب ضرورت تمباکو لے کر منقی اجس کے بیج نکلے ہوئے ہوں لیکر خوب اچھی طرح کوٹ کر نخودی گولیاں بنائیں۔ ایسی کھانسی کے لیے جس کا باعث رطوبت ہو نہایت ہی مفید اور سود مند ہیں۔

بچوں کو خصوصاً قبض کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے جو ہمیشہ مختلف امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے لہذا ایسی صورت میں تمباکو کو پان کے ساتھ کھلائیں قبض کے لیے مفید و مجرب ہے۔

حقے کا زرد پانی روزانہ مریض کو نہار منہ پلایا کریں سود مند ہوگا۔

تمباکو کے سبز پتے لے کر خشک کریں پھر نہایت باریک سفوف تیار کریں اور کام میں لائیں۔

دانتوں کے درد کو تسکین دیتا ہے مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے نیز نزلی رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔

تمباکو سورتی، مرچ سیاہ ہر ایک ایک تولہ، نمک سانبھر دو ماشہ تمام ادویہ کو باریک کوٹ پیس کر منجن بنالیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں آرام ملے گا۔

دردسر و نزلہ کی لاجواب دوا ہے سنگھنے میں نزلہ کو روک دیتی ہے دائمی دردسر کے لیئے نہایت زود اثر ہے بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

تمباکو ایک تولہ، لونگ ۱۴ عدد، زعفران ایک ماشہ، کستوری ایک ماشہ ہر چہار ادویہ کو نہایت باریک پیس کر کپڑ چھان کریں بس تیار ہے تین بار سونگھائیں۔ تین گھنٹے تک پانی نہ پلائیں اگر رات کا وقت ہو تو تمام رات پانی نہ دیں۔

درد شقیقہ کا لیپ

جب مریض کو کسی صورت چین نہ پڑتا ہو، درد سے بے قرار ہو کر مرغ نیم بسمل کی طرح تڑپتا ہو تو یہ نسخہ ہے۔

قدرے حقے کے پانی سے حقے کا گل گھس کر سلائی سے آنکھ میں ڈالیں آرام آجائے گا اور سنارش رفع ہو جائے گی۔

درد کان کے لیے

قدرے حقے کے پانی سے حقے کا گل گھس کر سلائی سے آنکھ میں ڈالیں آرام آجائے گا۔

جس شخص کے کان میں درد ہو وہ کسی حقہ نوش کے پاس جا کر اس سے کان میں حقہ کے زور زور کے سوٹوں کا دھواں کان میں بھروائے پانچ چھ سوٹا دھواں کے متواتر کان میں چھوڑنے سے درد بند ہو جائے گا

پھوڑے اور پکے مسوڑھوں پر اس سفوف کا ملنا نہایت مفید ہے اور رسود مند ہے نیز درد دانت فوراً رفع ہو جاتی ہے ۔

نیم

نیم کے پتے حسب ضرورت لیکر سایہ میں خشک کریں اور ایک ہانڈی میں رکھ کر آگ پر چڑھائیں جب جل کر بالکل راکھ ہو جائے تو نکال کر لیموں کے پانی میں کھرل کرکے خشک کریں اور شیشی میں سنبھال رکھیں دو دو سلائی صبح و شام آنکھوں میں ڈالیں آنکھوں کی خارش اور دھند جالا کے لئے مفید ہے ۔

اگر نیم کے پھولوں کو پانی میں جوش دے کر ان سے غرارے کیے جائیں تو بھی دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں ۔

نیم کی چھال اور پوست کچنار کے جوشاندہ سے کلیاں کریں منہ کے چھالے اور زبان کا ورم دور ہو گا ۔

خون صاف کرنے کے لیے صرف نیم کا رس بھی بے حد مفید تسلیم

کیا گیا ہے نیم کی ہری کونپلوں کو کاٹ لیں اور نچوڑ کر ان کا رس
نکال کر صبح شام ایک ایک تولہ پئیں ۔

مغز تخم نیم ایک تولہ نہایت باریک پیس رکھیں اور رات
کے وقت دو دو سلائی آنکھوں میں ڈالا کریں اس سے موتیا بند
جو کہ اتر رہا ہو وہیں بند ہو جاتا ہے ۔
نیم کے تازہ پتے اور اجوائن ہم وزن لے کر باریک پیس لیں
اور کنپٹیوں پر لیپ کریں نکسیر کا خون آنا بند ہو جائے گا ۔
صرف نیم کے پتے پیس کر سر پر لیپ کرنے اور پھٹکڑی پیس
کر پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جائے گی ۔
نیم کی مسواک کرتے رہنا امراض دندان و چشم و معدہ سے محفوظ
رکھتا ہے ہلتے ہوئے دانتوں کو جما دیتا ہے درد موقوف کر دیتا ہے

عمدہ کھرل میں ڈال کر پیسیں اور قدرے پانی کا چھینٹا دے کر
پیسیں اور نغدہ کو کپڑے میں دبا کر پانی نکالیں اور بوقت شب
ایک ایک سلائی آنکھ میں ڈالا کریں ۔
نیم کے پتوں کا رس نکالیں اور چار نئے والا چمچہ ایک صبح ایک
شام پئیں دو دن میں فائدہ ہو گا ۔

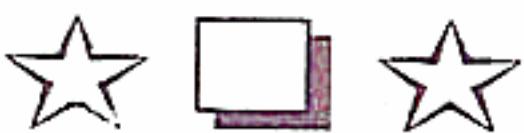
نیم کے تمام اجزا ، پتے ، پھول ، پھل ، چھال ، بطور دوا استعمال
کیے جاتے ہیں یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے نیم کی
شاخوں سے مسواک کرنا منہ کی گندگی ختم کرتا ہے دانتوں کو صاف اور

بیٹرے کو دور کرتا ہے نیم کے پتے بہت مصفی خون ہیں تقریباً سات ماشہ لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر پینے سے خارش دار پھوڑے پھنسیاں حتیٰ کہ کوڑھ کو بھی فائدہ کرتی ہے۔

نیم کی کونپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے مرجاتے ہیں۔

نیم کے پتے درد کو دور کرتے اور پھوڑے پھنسیوں کو آرام کرتے ہیں کھجلی میں نیم کے نیم گرم پانی سے نہانا چاہیئے زخموں کو جوشاندے سے دھونا چاہیے زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھولیں جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں ان کو مواد سے پاک صاف کر کے بہت جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔

نیم کی پکی نمبولیاں چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ پیٹ کے کیڑے بھی مرجاتے ہیں۔

نیم کے تازہ پتوں کا رس نچوڑ کر ان سے نصف شہد شامل کریں اور ناک میں ٹپکائیں دن میں ۳ یا ۴ بار یہ عمل کرتے سے درد سر رفع ہو جائیگا۔

دماغ میں کیڑے پڑ جانا۔ برگ نیم کے پانی میں بلیم کو قدرے گھس کر چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ تمام کرم مردہ ہو کر خارج ہو جائیں گے دن میں دو بار استعمال کریں ریلیم ایک دوا ہے جو پنساریوں سے مل سکتی ہے۔

کرم دماغ کے اخراج کے لیے نیم کے پتوں کے رس ایلوا (صبر) پیس کر ناک میں چند قطرے ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور سر کا درد رفع ہو جاتا ہے اگر ایلوا نہ ملے تو میٹھا تیل اور رس برگ نیم ملا کر کان میں ٹپکائیں۔ مطلوبہ فائدہ حاصل ہوگا۔

روغن نیم خواہ کسی ترکیب سے نکالا ہو کبھی کبھی سر پر لگانے سے جوئیں نہیں پڑتیں اور وہ جو موجود ہوتی ہیں مر جاتی ہیں۔

سرس کی جڑ کا چھلکا حسب خواہش لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور خشک ہونے پر باریک پیس کر سنبھال رکھیں بوقت ضرورت روزانہ

صبح و شام ملنا چاہیے چند یوم میں آرام ہوگا۔

سرس کے پتے لے کر چار گنا پانی میں جوش دیں اور اس سے کلیاں کریں دنوں میں ہی دانت اور مسوڑھوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی مسوڑھوں اور دانتوں کے درد اور سوجن کو اتارنے کے لیے سرس کی گوند اور کالی مرچ ہم وزن پیس کر دانتوں پر ملیں چند روز میں آرام ہو جائے گا۔

اگر تمام دانتوں میں درد رہتا ہو اور سرد پانی سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہو تو چاہیے کہ درخت سرس کی چھال کو قدرے پانی میں جوش دے کر کلیاں کریں۔

دماغ کے قریب ہونے کی وجہ سے کان کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ اصول یاد رکھیے کہ جو بھی دوا کان میں ڈالیں اس کو پہلے ذرا سا گرم کر لیا ہے۔

تخم سرس کو کوٹ کر روغن بادام یا میٹھے تیل میں ڈال کر جلا لیں اور بوقت ضرورت نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔

سرس اور آم کے پتوں کا رس نکال کر ہم وزن ملائیں اور نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں آرام ہوگا۔

سرس کے پتوں کو نچوڑ کر پانی نکال لیں اور نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں اس سے بفضلہ فوراً درد کان کو افاقہ ہوگا۔

پوست سرس سیاہ کو ابال کر اس سے اگر ناک کو دھویا جائے

تو نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

درخت سرس کی چھال اور کدو تلخ، سیاہ مرچ، کالی زیری ان سب ادویہ کو مساوی الوزن لے کر پانی میں پیس کر گلے کی گلٹیوں پر لگائیں چند دنوں میں خنازیر سے نجات مل جائے گی۔

تخم سرس ۵ تولے کر کوٹ کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی جل کر دس تولہ باقی رہ جائے تو اس میں ۵ تولہ شہد خالص یا مصری ملا کر پکائیں یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے دن میں دو تین بار چٹایا کریں ۲ ماشہ ایک وقت میں کھلائیں کھانسی کو مفید ہے۔

مغز تخم سرس حسب ضرورت لے کر خوب اچھی طرح باریک پیس لیں اور شیشی میں سنبھال کر رکھیں یہ نہایت اعلیٰ درجہ کی نسوار ہے بوقت ضرورت سر درد کے مریض کو بطور نسوار سونگھا دیں چند منٹ میں چھینکیں آکر ہر قسم کے سر درد کو آرام ہو جائے گا۔

سرس کے پھول لے کر کھرل میں ڈالیں اور قدرے پانی ملا کر خوب باریک پیس لیں یہاں تک کہ لیپ کرنے کے قابل ہو جاوے بوقت ضرورت پیشانی اور کنپٹیوں پر ہلکا ہلکا لیپ کر دیں سر درد بند ہو جائے گا۔

خارش چشم کے لیے بہترین کا جل سرس کے پتوں کو کوٹ کر اور اس میں قدرے پانی ملا کر رس نکال لیں اور اس میں روئی تر کر کے سایہ میں خشک کر لیں اور بتی بنا کر گائے کے گھی اور چنبیلی کے تیل میں

رکھ کر بدستور کاجل حاصل کریں اور رات کو آنکھوں میں ڈالا کریں چند روز میں خارش چشم کا عارضہ بالکل دور ہو جائے گا۔

برگ سرس پاؤ بھر میں ۱ تولہ سونٹھ بلا ریشہ ملا کر خوب کوٹیں اور قدرے عرق گلاب کا چھینٹا دے کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر جو پانی ٹپکے شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت ڈلا پر سے دو قطرے آنکھوں میں ڈالا کریں دھند، جالا، رتوندھی، سرخی چشم وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے سرس کے تنے کو کھود کر سرمہ کی ڈلی رکھنے سے مدبر ہو جاتی ہے۔ اس کو پیس کر آنکھوں میں لگانے سے تمام امراض چشم کو فائدہ ہوتا ہے سرس کے بیج ایک تولہ مرچ سیاہ ۶ ماشہ ہر دو دوا کو نہایت باریک پیس کر رکھیں اور بوقت ضرورت دکھتے ہوئے دانت یا داڑھ پر ملیں فوراً درد بند ہو گا۔

یہ منجن ملنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے تک کلی نہ کریں۔ ورنہ درد پھر شروع ہو جائے گا۔

انڈا

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی کا لیپ درد گردہ

کے لیے مفید ہے ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ اور پسی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگائیں۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) بچوں کے دستوں (ڈائریا) میں بہت مفید چیز ہے یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مرضوں کو بھی دور کرتا ہے ایک کچے انڈے کی سفیدی لے کر اس کو خوب پھینٹیں اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈا پانی رکھو پہلے سے ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلائیں دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی ذائقہ کے لیے ان میں نمک یا شکر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا بچہ کو پلائیں۔

داخس: (انگل بیڑا) جس میں انگلی کے پوروں میں سوجن ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض ہر وقت بے چین رہتا ہے اس حالت میں انڈا نہایت مفید ثابت ہوا ہے ایک انڈا لے کر اس کو توڑ کر سفیدی نکال دیں صرف زردی رہنے دیں اب اس انڈے میں سوجی ہوئی انگلی داخل کر کے باندھ لیں صبح و شام یہی عمل کریں چند بار کے باندھنے سے ورم کھل جائے گا یا پک کر پھوٹ جائے گا چہرے کی چھائیاں

اور دماغ جیسے انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ کمزور مریضوں کے لیے عمدہ غذا ہے اس کی زردی کا روغن بال جلد نکالتا ہے جب بچوں کو قے و دست آتے ہیں اور کوئی غذا ہضم نہیں ہوتی تو ایک انڈے کی سفیدی کو پاؤ بھر پانی میں پھینٹ کر اس میں بقدر ذائقہ کھانڈ ملا کر تیار کیا جاتا ہے یہ پانی پلایا جاتا ہے۔

مرغی کے انڈے کی ادھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کیلئے انڈا بہترین غذا ہے۔ اور بہترین دوا ہے جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو ان کیلئے انڈا بہترین دوائی ہے دو انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں پیاز کا رس ادرک کا رس اور گھی دو تولہ خالص شہد پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر پکائیں جب گاڑھا حلوا سا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہوگا اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں اس کو کھا کر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں یا ایک دو انڈوں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤ بھر کھولتا ہوا دودھ اس میں ڈالیں اور

شہد سے یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں ۔

بعض لوگوں کو کثرت بے اعتدالی کے باعث رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے اُن کے لیے ادھ پکے انڈے کی زردی نہایت فائدہ مند دوا ہے روزانہ صبح نہار ادھ پکے انڈوں کی زردی کھائیں ۔

بچوں کے مرض سوکھا میں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے یوں تو ادھ پکی زردی کا کھلانا بھی فائدہ مند ہے لیکن جدید تحقیق ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ہتھیلی پر رکھیں اور اس پر بچہ کو بٹھائیں یہ زردی باخانہ کے راستے جذب ہو جائیگی اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا اگر اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ کو مرض سوکھا نہیں ہے بلکہ اس کو کوئی اور مرض ہے ۔

خسرہ، چیچک، نزلہ، زکام، اور خشک کھانسی خشونت سینہ کو نافع ہے اس کا شربت یا خیساندہ بنایا جاتا ہے خاکسی کے ساتھ جوش دے کر پینا میعادی بخار کے لیے سود مند ہے ۔

حلق کے کھورانے کو مفید ہے خون صاف کرتا ہے خون کے جوش اور حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

مرچ سیاہ

کالی مرچ کو سرمہ کی طرح بہت ہلکی سلائی سے کم مقدار میں لگانے سے آنکھوں کا جالا کٹ جاتا ہے۔

مرچ سیاہ۔ مرچ سفید اور فلفل دراز رگمو پیپل) یہ تینوں اشیا ہم وزن لیں انہیں پیس کر سرمہ کی مانند آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کی جلن کا خاتمہ ہو جائے گا۔

داخس ایک شدید المناک ورم ہے جو انگلیوں میں ناخنوں کے اطراف میں ہوتا ہے بعض اوقات اس میں پیپ پڑ کر ناخن بیکار ہو جاتا ہے اس ورم میں کالی مرچ اور زفت کا مرہم لگانا تکلیف نجات دیتا ہے لقوے کے لیے کوئی دوا اس سے بڑھ کر نہیں ہے کہ کالی مرچوں کو باریک پیس کر کسی روغن میں ملا کر مقام ماؤف پر لیپ کیا جائے۔

سردی وزکام کی کھانسی میں کالی مرچ پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے بے حد فائدہ حاصل ہوتا ہے اس سے سینہ کا درد بھی جاتا رہتا

ہے اور پھیپھڑوں سے بلغم جلد خارج ہو جاتا ہے۔

جن مرکبات میں کالی مرچ شامل ہوتی ہے ان کے استعمال سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ جوارش کمونی جو طب یونانی کا ایک مشہور مرکب ہے اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

جن لوگوں کو نزلہ بلغمی کا عارضہ ہو ان کیلئے کالی مرچ کا استعمال بے حد ضروری ہے اس کے ہمیشہ استعمال کرنے سے یہ عارضہ جاتا رہتا ہے۔

مرچ سیاہ کو گھی میں گھس کر سونگھانے سے آدھا سیسی کو آرام ہو جاتا ہے۔

مصلح بلغم مقوی حافظہ۔ مقوی اعصاب معدہ و جگر ہے دل کی حرکت کو تیز کرتی ہے۔ زہر بذریعہ قے نکالتی ہے درد دنداں رطوبی، امراض دماغی اور سرد امراض میں مفید ہے اس کا سیاہ چھلکا اُتار دیا جائے تو سفید مرچ بن جاتی ہے۔

اکسیر امراض پیٹ :۔ سیاہ مرچ ۲ تولہ چینی کے برتن میں ڈال کر اس پر نمک لاہوری ۵ تولہ باریک پیس کر ڈالیں اور اس پر ۵ تولہ تیزاب گندھک اور ۲۰ تولہ لیموں کا عرق ڈال کر چینی کے دوسرے سے ڈھانپ کر رکھ دیں۔

جب تمام پانی وغیرہ مرچوں کے اندر ہی جذب ہو جائے اور

مرچیں بالکل خشک ہو جائیں تو شیشی میں سنبھال کر رکھیں. کھانا کھانے کے بعد ۵ سے ۷ مرچیں کھایا کریں یہ غذا کو بخوبی ہضم کر دیتی ہیں اور کھانے میں بے حد لذیذ ہوتی ہیں اس کے علاوہ پیٹ درد سول بھوک نہ لگنا وغیرہ شکایتوں کے لیے .بیحد مفید شے ہے .

مرچ سیاہ آٹھ عدد. ذراسی مصری اور ڈھائی تولہ پیاز لے لیں اور اسے بخوبی گھوٹ لیں باریک ہو جائے تو اس میں پانی ملا کر پی لیں ہیضہ کو افاقہ ہوگا .

مرچ سیاہ ۲ تولہ اور دس تولہ منڈی بوٹی لیں اسے گائے کے دودھ میں ملالیں چھ چھ ماشہ مرگی کے مریض کو کھلائیں. مرگی کا عارضہ ختم ہو جائے گا .

عقر قرحا اور سیاہ مرچ ایک ایک ماشہ لیں اور پانی میں اسے پیس لیں چالیس روز مسلسل استعمال کرنے سے زبان کی لکنت ختم ہو جائے گی .

مریض ہیضہ کو جب بدن بالکل سرد ہو تو مرچ سرخ بقدر تین ماشہ پانی میں گھوٹ کر پلادیں اندر پہنچتے ہی بدن گرم ہونا شروع ہو جائے

گا اور تھوڑی دیر میں شفا ہو جائے گی۔

سرخ مرچ کے بیج ایک ماشہ، باریک پیس کر ایک تولہ گڑ میں ملائیں اور ان کی گولیاں پندرہ عدد بنالیں اور ہر روز بوقت صبح ایک گولی استعمال کریں بلغمی کھانسی رفع ہو جائے گی۔

گائے کا گھی ۵ تولہ کڑچھی وغیرہ میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب پکنے لگے تو اس میں سات عدد مرچ سرخ ڈال کر جلائیں اور پیشانی و کنپٹیوں پر مالش کریں اس سے آدھا سیسی کا آرام آئے گا۔

سات عدد سُرخ مرچیں لے کر ایک چھٹانک گھی میں پکائیں جب گھی جل جائے تو مرچوں کو نکال دیں اور گھی کو صاف کر کے رکھ لیں بوقت ضرورت یہ گھی دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں کان درد کو فائدہ ہوگا اس گھی کو پیشانی پر مالش کی جائے تو درد شقیقہ کیلئے مفید ہے۔

بغل کی بدبو کو دور کرنے کے لیے تیز پات کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر لیپ کرتے ہیں واضح تعفن ہونے کی وجہ سے تیز پات کے پتوں کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں تاکہ کیڑا نہ لگے۔

افعال و استعمال : مقوی معدہ و دماغ اور مفرح ہے خفقان وسواس جنون اور ضعف معدہ میں استعمال کرتے ہیں معدہ کی اصلاح کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے مدر بول ہے اس کی دھونی سے بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے ۔

جب مرگی کا دورہ ہو تو فوراً بیمار کی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھ دیں دورہ ختم ہو جائے بعد میں مریض کو ایک چٹکی نمک کھلا دیا

نمک دانتوں کیلئے عمدہ منجن ہے تھوڑے سے نمک کو سرسوں کے خالص تیل میں ملا کر دانتوں پر ملا جائے تو دانت چمکدار ہو جاتے انہیں کیڑا نہیں لگتا مسوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے ۔

کھانا کھانے کے بعد اگر ایک ماشہ نمک استعمال کیا جائے تو وہ بدہضمی کو دور کرتا ہے ۔

بدہضمی اور گرانی معدہ کے لیے ایک گلاس پانی میں دو ماشہ نمک حل کر کے گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو فوراً شفا ہو جائے گی ۔

نمک اور اجوائن ملا کر استعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے

ریاح خارج ہوتی ہیں نیز گنٹھیا وغیرہ کے امراض میں غیر معمولی سکون حاصل ہوتا ہے۔

۳ ماشہ نمک صبح گائے کی چھاچھ سے استعمال کرنے سے چند روز میں پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

نمک بہت باریک شدہ کی نسوار لینے سے ہر قسم کی ہچکی رک جاتی ہے نیز خارش کو دور کرنے کے لیے درج ذیل نسخہ استعمال کریں شہد خالص اور سرکہ موزوں لے کر اس میں تھوڑا سا نمک شامل کر کے جسم پر مالش کریں اور آگ کے قریب بیٹھ جائیں یہاں تک کہ پسینہ آجائے نیز خارش دور ہو جائے گی۔

نیم کے پتوں کو نمک کے ساتھ جوش دے کر مریض خارش کو اس سے روزانہ غسل کرائیں خارش کے علاوہ جلد کی دیگر بیماریوں کو بھی مفید ہے اس غسل سے جلد ملائم ہو جاتی ہے اور جسم خوبصورت۔

دس سیر گرم پانی میں پانچ تولے نمک ملا کر غسل کرنے سے خارش دور ہو جاتی ہے لیکن سر اور داڑھی کے بالوں کو اس پانی سے نہ دھوئیں کیونکہ نمک کو بار بار بالوں سے لگانے سے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

ایک سیر پانی میں ۳ ماشہ نمک ملا کر دن میں دو بار گندے اور سڑے ہوئے زخموں کو دھوئیں اس سے زخموں کا گندا مادہ نکل جاتا ہے اور زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

کسی بھڑیلی جیز پر پانی کے چند قطرے ڈالیں اور اس پر نمک

کی ڈلی کو گھسائیں اور جنبل پر لیپ کریں دن میں دو تین بار لگانے سے پسانے سے پرانا جنبل دور ہو جاتا ہے۔

جو پھوڑے ابھی پکے نہ ہوں ان پر گاڑھا نمک کا محلول لیپ اور اوپر گرم چاول یا کھچڑی باندھ دیں دن میں تین بار ایسا کریں اس سے پھوڑے بہت جلد پک کر پھوٹ جاتے ہیں بیری کے پتے گرم کر کے باندھنا بھی مفید ہے۔

اگر پاؤں میں بوائی پھٹ گئی ہو تو ۴ تولہ موم پگھلا کر اس میں ایک تولہ نمک باریک پیس کر ملا دیں اور بوقت ضرورت پگھلا کر بوائی میں بھر دیا کریں جلد فائدہ ہوگا۔

نمک کی ڈلی کو پانی میں گھس کر پھلبہری برص کے داغ پر دن میں تین بار لیپ کیا کریں کافی عرصہ تک لیپ کرنے سے برص کا داغ دور ہو جائیگا۔

دس تولہ روغن زیتون میں تین تولے نمک ملا کر دن میں دو تین بار چہرے پر ملیں دو گھنٹے بعد صابن سے منہ دھو ڈالیں یا رات مل کر سو جائیں اور صبح منہ دھو لیں چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے چہرہ ملائم ہو جائیگا۔

۲ تولہ باریک پیسا ہوا نمک آدھ پاؤ گائے کے گھی میں شامل کر کے جسم پر مالش کریں بند مسامات کھولنے، جسم کی خشکی دور کرنے اور عفونت کو زائل کرنے کیلیے نہایت مفید ہے۔

شہد کو قدرے نمک کے ساتھ آگ پر رکھیں جب شہد پھٹ جائے تو اس میں سے تھوڑا سا صاف پانی لیکر بچہ کو پلائیں کھانسی کے لیے مفید ہے۔

قبض کے لیے بچوں کو نمک سیاہ پیس کر دن میں چار مرتبہ ایک ایک ماشہ نمک آدھ پاؤ پانی میں حل کر کے پلائیں اکثر پہلی بار پسینہ آکر بخار اتر جاتا ہے درد ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

وبا کے دنوں میں اگر تندرست آدمی صبح و شام ۲ ۔ ۲ رتی نمک گرم پانی میں حل کر کے استعمال کریں تو وہ بخار سے بچے رہیں گے۔

پسلی کا درد ہو تو پسے ہوئے نمک کی پوٹلی بنا کر سرسوں کے تیل میں تر کر کے گرم کریں اور پسلیوں پر ٹکور کریں نیز ایک ایک ماشہ نمک کی پڑیہ بنا کر دن میں تین بار گرم پانی سے کھلائیں درد کو افاقہ ہو جائے گا۔

ورم کے لیے نمک کو پانی میں پیس کر گرم کر کے گاڑھا گاڑھا لیپ کرنے سے ورم اتر جاتا ہے گرم پانی میں نمک ملا کر متورم جگہ کو اسمیں رکھنا بھی مفید ہے نمک کی ٹکور سے بھی ورم اتر جاتا ہے۔

چوٹ لگ جانے سے اگر زخم نہ ہوا ہو اور درد ہو تو نمک کو پانی میں ملا کر گرم کر کے لیپ کریں۔

نمک کو پانی میں گاڑھا سا ملا کر گرمی دانوں (ریت) پر لیپ کرنے سے گرمی دانے دور جاتے ہیں۔

درد رہ جاتا ہے۔ جسم کے کسی حصہ میں ہو تو تین ماشہ نمک گرم

پانی کے ساتھ دن میں دو تین بار کھلائیں اور تلوں کے تیل میں ملا کر مقام درد پر مالش کریں اس سے مدتوں کے رکے ہوئے جوڑ کھل جاتے ہیں اور ورم درد وغیرہ فوراً دور ہو جاتے ہیں وجع المفاصل کیلئے بھی مفید ہے۔

نمک کی ٹکور دردوں کے لیے مشہور ہے اکیلا نمک یا نمک اور زیرہ حرمل ہموزن باریک پیس کر جائے درد پر ٹکور کریں اگرم پانی میں ملاکر) بہت فائدہ ہوگا۔

بچھو، بھڑ وغیرہ کے کاٹنے کے زہر کیلئے نمک کو سرکہ میں باریک پیس کر یا صرف پانی میں ملاکر زخم کی جگہ پر پہلے مل کر اوپر لیپ کر دیں ہر قسم کا زہر دور ہو جائے گا بچھو کے لیے تو نمک کو پانی میں ملا کر آنکھوں میں ڈالنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے نیز مخالف سمت کے کان میں ڈالنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے

افیون زیادہ کھانے کی بنا پر اگر مریض قریب المرگ ہو تو گرم پانی میں نمک شامل کر کے پیٹ بھر کر پلادیں اور قے کرادیں جب تک تمام زہر نہ نکل جائے اسی طرح کراتے رہیں۔

اگر دھتورہ کھالیا ہو تو اسی طریقہ سے اس کا زہر بھی دور ہو سکتا ہے۔

مقدار خوراک : ایک ماشہ سے ۳ ماشہ تک نمک کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے اسں سے... خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور اختلاج قلب

اور دل کے دوسرے عوارض پیدا ہوتے ہیں اس لیے ایسے مریضوں
کو نمک سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
افعال و استعمال :۔ ہاضم مقوی۔ قاتل دیدان اور مقئی ہے گلے کی
بیماریوں میں سرد نمکین پانی کے غرارے بہت فائدہ کرتے ہیں۔ بچوں کے
بحرانوں میں نمکین پانی کا حقنہ نہایت مفید ہے کم مقدار میں نمک کھلانا بلغم
کو خارج کرتا ہے اور زیادہ مقدار میں کھلانا تے لاتا ہے چنانچہ ایک
تولہ پسا ہوا نمک ڈیڑھ پاؤ پانی میں حل کر کے پینا قے آور ہے اگر جونک
گلے میں چمٹ جائے تو نمکین پانی سے قے کرانے سے باہر نکل آتی ہے۔
جب کلیجہ جلتا ہوا اور کھٹے ڈکار آتے ہوں تو اس وقت غذا میں
مصالحہ اور نمک کم کھانا چاہیئے یہ شکایت عام طور پر مضبوط اور تندرست
جوانوں میں دیکھی جاتی ہے کیونکہ معدہ میں ترشی کم پیدا ہونے لگے تو
بدبودار ڈکاریں آتی ہیں اور استسقا کے مریضوں کو غذا بے نمک
دی جاتی ہے نمک سینہ سے بلغم کو اکھاڑتا ہے چربی کو کم کرتا ہے۔
اس کا کثرت استعمال بدن کو لاغر کرتا ہے۔ اور بال قبل از وقت سفید
ہو جاتے ہیں۔
نمک کا استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا
کو مزیدار بناتا ہے بلکہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے خون، ہڈیوں
اور گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے جسم انسانی میں ہونے والی کیمیادی
بدل کیلئے بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے۔

اگر آدمی کو نمک نہ ملے یا وہ اس کو جان کر کھانا چھوڑ دے تو اس کے جسم میں نمک کی مقدار جو موجود ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور وہ طرح طرح کی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔

لاہوری نمک کو آگ میں جلا کر باریک پیس لیں اور بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں اس سے دانت سفید اور مضبوط ہو جاتے ہیں

نمک کو پانی میں جوش دے کر غرغرے کرنے سے داڑھ درد کو فائدہ پہنچتا ہے۔

نمک کی ڈلی کو آگ میں خوب گرم کر کے تھوڑے سے پانی میں بجھا دیں اور وہ پانی پلا دیں اسی طرح دن میں تین بار کریں کھانسی کیلئے مفید ہے اگر صرف نمک چوس لیا جائے تو بھی فائدہ مند ہے۔

حقہ کی چلم میں کنکری کی بجائے نمک کی ڈلی رکھ کر چھ ماہ تک استعمال کریں پھر باریک پیس کر ایک رتی تا دو رتی روزانہ استعمال کریں مدتوں پرانا دمہ چند روز میں دور ہو جائے گا سرد پانی سے پرہیز گرم پانی استعمال کریں۔

اکسیر ہیضہ (نمک کا تیزاب) ۲۰۲ بوند چند گھونٹ پانی میں ملا کر دیں اور پندرہ بیس منٹ کے بعد دوسری اور پھر گھنٹہ بعد تیسری خوراک دے دیں مگر یاد رہے کہ یہ اکسیری عرق شیشہ کے

گلاس میں دینا چاہیئے۔

بعد میں ٹھنڈا پانی پی لیں۔

نمک کو پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور بطور منجن استعمال کریں، ہر قسم کے درد کے لیے مفید ہے۔

بے ہوش آدمی کو ہوش میں لانے کے لیے ۲ یا ۳ ماشہ پانی میں حل کر کے بے ہوش مریض کے دونوں نتھنوں میں چند قطرے ٹپکائیں فوراً ہوش آجائے گا۔

باریک پسا ہوا نمک لے کر اس کو شہد میں گوندھ لیں اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر گولہ بنالیں اس گولہ پر مٹی لگا کر آگ میں رکھ دیں جب مٹی سرخ ہو جائے تو گولہ کو نکال کر اس میں سے نمک نکال لیں اور باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں نزلہ و زکام کو دور دور کرنے کیلئے روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد ایک ماشہ استعمال میں لائیں۔

انفلوائنزا ہو تو ایک ماشہ نمک گرم پانی کے ساتھ دن میں چار بار پی لیں خوب باریک پسے ہوئے (پوڈر کی طرح باریک) نمک کی نسوار لینے سے دماغ کے کیڑے مر جاتا ہے۔

نمک کے مناسب استعمال سے غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے بھوک خوب لگتی ہے اور ریاح نکلتی رہتی ہے اس کے علاوہ نمک کے مزید فائدے یہ ہیں۔

بلغمی کو کھانسی میں نمک کی ڈلی منہ میں رکھنے سے بلغم کے نکلنے میں مدد ملتی ہے اور کھانسی کم اٹھتی ہے۔

معمولی قسم کے سر درد کیلئے نمک پیس کر زبان پر ایک چٹکی رکھیں اور باریک پسا اور چھنا ہوا نمک ایک حصہ۔ کیکر کے کوئلہ کا سفوف (جسے باریک پیس کر کپڑے میں سے چھان لیا گیا ہو) دو حصے۔ ان دونوں کو ملا کر کھرل کر کے یکجان کر لیں منجن تیار ہے ولائتی جراثیم کش پاؤڈرز سے بدرجہا بہتر ہے۔

بدہضمی سے سینے کی جلن ہو، بدبو دار ڈکاریں آتی ہوں آنتوں میں ریاح کی گھٹن ہو پودینے کی چٹنی چاٹنے سے تمام کیفیات میں کامل فائدہ ہوتا ہے متلی ہونا بھوک نہ لگنا کھانا ہضم نہ ہونا، خشک بواسیر میں فائدہ مند ہوتا ہے۔

پودینہ کو شراب میں پیس کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اور جھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں کے آنکھوں کے نیچے جو کالا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے وہ بھی اس کے برابر لگاتے رہنے سے مٹ جاتا ہے بلی، نیولے اور چوہے نے کاٹ لیا

ہو یا بھڑ، بچھو نے ڈنک مارا ہو تو پودینہ پیس کر لگاتے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ہرے پودینہ کا پانی نکال کر ٹپکانے سے ناک، کان اور دوسرے اعضاء کے زخموں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

پودینہ پتہ کے لیے بھی مفید ہے پودینہ سبز ایک تولہ اور اگر خشک ہو تو چھ ماشے شکر سرخ دو تولے پانی میں جوش دے کر پلانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

درد شکم قے و غثیان کو تسکین دیتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے اور وضع حمل میں مدد دیتا ہے پیشاب، حیض و پسینہ بہاتا ہے پودینے کے پتوں کا جوشاندہ تین چار روز ایام حیض سے قبل صبح و شام چار یا پانچ مرتبہ پلانے سے حیض کھل کر آتا ہے اور تریاقیت رکھنے کی وجہ سے مرض ہیضہ میں فائدہ مند ہے۔

اس کا جوشاندہ یا عرق پلاتے ہیں۔

اگر پودینہ کے پتے اس وقت توڑے جائیں جب کہ پھول اور شگوفے نکلے ہوں تو روغن کی مقدار زیادہ حاصل ہوتی ہے اس کا جوہر بھی نکالا جاتا ہے جو ست پودینہ کے نام سے مشہور ہے۔

پودینہ قصبوں اور دیہات میں عام ملتا ہے اس کی خوشبو کیلئے سالن میں ڈالتے ہیں یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے

اور ریاح کو نکالتا ہے اس لیے اس کی چٹنی بنا کر کھانے کے ساتھ کھاتے ہیں اس میں زہروں کو رفع کرنے کی تاثیر بھی ہے اس لیے بعض زہروں کو دور کرنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں چنانچہ بدہضمی اور ہیضہ میں پودینہ چھ ماشے اور الائچی تین ماشے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیکر چھان کر بار بار پلانے سے متلی اور قے بند ہو جاتی ہے پیٹ کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔ اور پیاس کم ہو جاتی ہے۔

فیل پا اور دوالی رجس میں پنڈلیوں کی رگیں پھول کر موٹی ہو جاتی ہیں میں چھ ماشہ پودینہ کو پیس چھان کر ماءُ الجبن دس تولے ساتھ کچھ عرصے تک برابر استعمال کرتے رہنے سے ان مرضوں کی کمی ہو جاتی ہے۔

ناریل

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید ہے بینائی کو تیز کرتا ہے گردوں کو قوت دیتا ہے اس فائدہ کے لیے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جائے تو بدن میں قوت وحرارت پیدا کرتا ہے اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے۔ ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کیلئے

اچھی دوا ہے اگر بچہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں بار پلائیں اور بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں پرانے کھوپڑے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینکیں اوپر سے اسی کو ہلکا گرم باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائے گی حمل کے دنوں میں کھوپرا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور تندرست اور خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔

خوش مزہ شیریں خون صالح پیدا کرتا ہے سینہ نرم کرتا ہے کثیر الغذا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے حرارت اصلی کو قوت دیتا ہے۔

مصری کے ہمراہ ہر روز نہار منہ ایک تولہ کھانا بینائی کو قوت دیتا ہے پرانا کھوپڑا تین ماشہ کرم شکم خصوصاً کدو دانوں کو ہلاک کرنے کے لیے کھلاتے ہیں۔

ناریل کے اوپر والے پوست کا ریشہ جلا کر ہم وزن مصری ملا کر مقدار ۶ ماشہ پانی کے ساتھ پھنکا دینے سے بواسیری خون اور کثرت حیض رک جاتا ہے۔

اس کا تیل سر میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں دماغ کیلئے مفید ہے سو تولہ کھوپرے میں سے تیس سے چالیس تولہ تیل نکلتا ہے

یہ تیل سفید میٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے اور جاڑوں میں جم جاتا ہے تازہ تیل سرد مزاج والے کے لیے گھی سے بہتر ہے خام پھل کا پانی مبرد اور مفرح ہے بخاروں اور ذیابیطس میں پیاس بجھاتا ہے۔
کھوپرے میں غذائی بہت ہیں اس لیے اس کے کھانے سے بدن طاقتور اور موٹا ہوتا ہے اسی لیے اس کو حلوے اور مٹھائیوں میں ڈال کر کھاتے ہیں۔

گرمی اور دماغ کی کمزوری کی وجہ سے انسان کو چلتے چلتے یا دیر تک بیٹھے رہنے سے کھڑے ہوتے چکر آجاتا ہے اس کیلئے ہرے سبز دھنیا کا پانی نکال کر روزانہ بقدر ۳ ماشہ پانی اور مصری ملا کر پلایا کریں۔ پانچ چھ روز میں آرام آجائے گا اگر دھنیا خشک بقدر ۲ ماشہ ٹھنڈئی کی طرح گھوٹ چھان کر مصری ملا کر پلایا کریں اس سے بھی آرام ہوگا۔
گرمی کی وجہ سے سر چکرائے یا آنکھوں تلے اندھیرا چھا جائے تو خشک دھنیا چھ ماشہ اور چھوٹی الائچی پانچ عدد کو ذرا کوٹ کر رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نتھار کر مصری سے میٹھا کر کے پئیں

تین روز پینے سے شکایت دور ہو گی ۔

خشک دھنیا ۳ ماشہ کا شیرہ نکال کر شربت بنفشہ سے شیریں کر کے دن میں دو تین دفعہ پلائیں سر میں چکر آنا آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا کے لیے بہت مفید ہے ۔

خشک دھنیے کو جو کوب کر کے پوٹلی میں باندھ لیں بار بار سونگھیں چھینکیں بند ہو جائیں گی ۔

سبز دھنیے کا پانی کے کر مریض کو سونگھائیں نیز سبز پتے باریک پیس پیشانی پر لیپ کریں اس سے نکسیر کا جاری خون بند ہو جائے گا ۔

دھنیاں خشک چھ تولہ سرکہ میں رات بھر بھگو کر خشک کر لیں اور باریک چھان لیں ، پھر دار چینی ملٹھی ، سونف زیرہ سفید ہر ایک تولہ تولہ چینی ۱۲ تولہ شامل کر کے سفوف بنالیں چھ ماشہ سے ایک تولہ تک دن میں تین مرتبہ استعمال کریں تمام قسم کے درد سر کے لیے مفید ہے دماغ و معدہ کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے آنکھوں میں روشنی پیدا کرتا ہے اور آنکھوں سے پانی آنا دور ہوتا ہے نیند لاتا ہے ۔

دھنیاں خشک لے کر باریک پیسیں اور اس میں قدرے جَو کا آٹا اور ملتانی مٹی ملا کر پیشانی پر لیپ کریں نیز اندرونی طور پر دھنیاں چھ ماشہ باریک پیس کر مصری ملا کر پلا دیں نکسیر بند ہو جائے گی ۔

دھنیا خشک ایک تولہ کو سردائی کی طرح گھونٹ کر پینا نکسیر کیلئے مفید ہے بشرطیکہ یہ گرمی مرض کی وجہ سے پیدا ہوا ہو۔

لونگ ایک عدد کو دھنیا کے پانی میں کھول کریں۔ اس محلول کو ناک میں سرکیں۔ ناک سے جو بدبو آتی ہے اس کے لیے مفید ہے۔

خشک دھنیا ۱ ماشہ چاولوں کے پانی میں پیس کر قدرے مصری ملا کر لائیں۔ بچوں کی کھانسی کو مفید ہے۔

اگر گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ڈکار شروع ہو جائیں تو اس کو رفع کرنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا دھنیا چبالیا جائے تو ڈکار نے بند ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے پیٹ درد کے لیے دھنیا خشک بقدر ۱ ماشہ پانی میں گھوٹ اچھان کر بچہ کو پلائیں اس سے بچہ کو پیٹ درد کا آرام ہو جائے گا۔

دھنیاں کے پتے ۹ ماشہ ہمراہ اجوائن چار ماشہ، نمک ۲ ماشہ گھوٹ کر پلائیں۔ قے یا دست خواہ کسی قسم کے ہوں بند ہوں گے۔

دھنیا ایک تولہ گھوٹ چھان کر مصری ملا کر گھونٹ گھونٹ پلائیں قے بند ہو جائے گی۔

جب قے کسی طرح بند ہونے میں نہ آتی ہو تو سبز دھنیے کا پانی تھوڑے تھوڑے وقفہ سے گھونٹ گھونٹ کر کے پلاتا جائیے۔

کسی شخص کے معدہ میں غذا بہت کم ٹھہرتی ہو یعنی بہت جلد

پاخانہ کے راہ اچھی طرح ہضم ہوئے بغیر نکل جاتی ہو یعنی اس صورت میں دھنیا ۵ تولہ مرچ سیاہ ۲ تولہ۔ نمک ۲ تولہ باریک پیس کر چورن بنالیں خوراک صرف ۳ ماشہ کھانا کھانے کے بعد دیا کریں۔

دل کا دھڑکنا۔ اس کے لیے خشک دھنیاں کو کوٹ چھان کر رات کے وقت مٹی کے کورے کوزے کے اندر آدھ سیر پانی ڈال کر بھگو دیں اور صبح مل چھان کر مصری ملا کر پلا دیں۔

خشک دھنیا کو سفوف کر کے چھ ماشہ صبح اور اسی قدر شام کو عرق مشک سے چند یوم کھلائیں دل دھڑکنے کے لیے مفید ہے۔

خون کے دست آرہے ہو تو دھنیا ایک تولہ پانی میں سردائی طور پر گھوٹ کر چھان کر اور مصری ملا کر پلائیں ایک ہی روز میں بہت سا آرام آجائے گا۔

دھنیا مقوی دل و دماغ ہے۔ بخارات دماغ میں چڑھنے اور خفقان وسواس کو مفید ہے معدہ کو بھی قوت بخشتا ہے۔ دستوں کو بند کرتا ہے اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے دوران درد کو نافع ہے دھنیا سبز کا پانی آنکھ میں ٹپکانے سے چیچک کا آبلہ آنکھ میں نہیں پڑتا! بھنا ہوا دھنیا نفخ شکم، بد ہضمی کے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں نیز چھوٹے بچوں کو قولنج میں پانی میں پیس کر یا سفوف بنا کر دیا جاتا ہے دھنیا کے پتوں میں حیاتین ج موجود ہے مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم۔

دال ترکاری میں، جو مسالہ شامل کیا جاتا ہے دھنیا اس کا ایک جزو ہے اس سے سالن خوشبودار ہو جاتا ہے

دھنیا گرم دردِ سر کے لیے مفید ہے اس کو پیس کر پیشانی پر لگاتے سے گرمی کا سر درد دور ہو جاتا ہے ہرے دھنیے کا پانی اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں مفید ہے۔

چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کوب کرکے رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں صبح کو پانی چھان لیں اور مصری سے میٹھا کرکے پی لیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ ماشے دھنیا چباتے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے اگر دستوں میں خون آتا ہے تو ایک تولہ دھنیے کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے وہ بند ہو جاتا ہے۔

اگر معدے سے تبخیر ہوتی ہے اور اس سے مریض کو دردِ سر ہو یا چکر آتے ہوں تو دھنیے کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر ۹ ماشے کھانے سے تبخیر رک جاتی ہے اور چکروں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

دھنیے کو کوٹ چھان کر اس کے برابر کھانڈ ملائیں اور چھ چھ ماشے صبح شام کئی روز تک کھائیں دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔

خناق یہ بڑی مہلک مرض ہے اس سے مریض کے اچانک مر جانے کا پورا خطرہ ہے خناق کے لیے ریٹھہ دوائی نہیں کرامت ہے مریض کے حلق میں کچھ اٹکا ہوا معلوم ہوتا ہے اور حلق میں سے ایک گھونٹ پانی نہیں گذر سکتا۔ پوست ریٹھہ ایک تولہ کو کھوٹا کر یا جوش دے کر مریض کو غرغرہ کرائیں اگر مریض بے ہوش پڑا ہوا ہو تو پانی ریٹھہ کا بنا ہوا منہ میں ڈال کر دوسرا شخص اس کے سر کو ہلائے دو ہی منٹ میں مریض اٹھ بیٹھے گا ترش اور بوجھل اشیاء کسی اچار وغیرہ سے پرہیز ساگودانہ اور کھچڑی غذا ہے ریٹھے کا چھلکا اچھی طرح پیس کر صاف کریں اور شربت شہتوت آمیز کر کے دانہ یا جرہ کے

کے برابر گولیاں بنائیں ہر روز ایک گولی صبح ایک شام گھی یا بالائی سے کھلائیں خناق کے علاوہ خنازیر اور زہر باد کے لیے بھی مفید ہے مغز تخم ریٹھہ کا سفوف بنائیں اور اس میں سے 9 ماشہ روزانہ صبح عرق سونف یا گاؤزبان سے دیں دمہ کو آرام ہو گا۔ ریٹھہ ۴ ماشہ آدھ پاؤ پانی میں بھگو کر جھاگ اٹھائیں اور پھر چھان کر پلائیں پرانے

دستوں کو مفید ہے ۔

تریاق سمیات ۔ پوست ریٹھ ا تولہ ۔ اٹاسٹ دو تولہ پانی میں جوش دے کر پلائیں اس سے قے آکر تمام زہر خارج ہو جاتا ہے دو گھنٹہ بعد پھر استعمال کریں ۔

پوست ریٹھ ایک سیر پانی تین سیر ۔ پہلے پوست ریٹھ کو خوب باریک پیس کر پانی میں ملا کر بلونا شروع کریں جتنی جھاگ آتی جائے اُتار کر چینی کی پلیٹ میں لیتے جائیں جب جھاگ آنے بند ہو جائیں تو اس جھاگ کو دھوپ میں خشک کریں یہی ست ریٹھ ہے جو اکسیر مار گزیدہ ہے خوراک صرف دو رتی ۔

سانپ کاٹے کا علاج پوست ریٹھ بقدر ۹ ماشہ پانی میں خوب اچھی طرح گھوٹ کر اور نیم گرم کر کے مریض کو پلائیں تھوڑی دیر میں قے ہو گی پھر پلادیں جب تک زہر بذریعہ قے خارج ہوتا رہے پلاتے رہیں تریاق ہے مویشی کو سانپ ڈس لے تو سفوف ریٹھ آدھ پاؤ پانی میں گھوٹ کر نال کے ذریعہ پلادیں چند خوراک میں زہر بالکل اُتر جائے گا ۔

بچھو سے بچاؤ اگر پوست ریٹھ کو پانی میں پیس کر گھر میں چھڑک دیا جائے ۔ تو بچھو ہرگز گھر نہیں آتا وہ اس کی بُو سے بھاگتا ہے ۔

جو شخص روٹی کھانے سے پیشتر دو رتی سفوف پوست ریٹھ کو استعمال کرتے رہیں ان پر زہر اثر نہیں کرتا ۔

اس کا پانی پینے سے قے کے ذریعے زہر دور ہو جاتا ہے اس کے پانی سے نسوار لینے سے سر کے امراض دور ہو جاتے ہیں ریٹھ مقوی معدہ جگر و اعصاب ہے زہریلے جانوروں کے کاٹے کا اعلیٰ تریاق ہے زیادہ مقدار میں گرانی پیدا کرتا ہے۔ ریٹھ بلغم پیدا کرنے والا ہے اور دست آور کرم کش۔ دمہ و امراض شکم کے لیے سقمونیا کے ہمراہ مناسب مقدار میں ملا کر جلاب دیا جاتا ہے ہسٹریا مرگی۔ ہر قسم کی بے ہوشی میں اس کی نسوار دینے سے فوراً ہوش آجاتا ہے زہریلے جانور کے کاٹے پر لگانا نہایت مفید ہے پوست مغز ریٹھ ۵ ماشہ الائچی خورد چھ ماشہ۔ گل سرخ تین ماشہ نسوار تیار کر لیں بطور نسوار ہیں آدھا سر درد دور ہوگا۔

مرگی کے مریض کو دورہ کے وقت صرف ریٹھ پیس کر سنگھائیں تو اسے فوراً ہوش آجاتا ہے مرگی کے مریض کے گلے میں ریٹھ لٹکانا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ریٹھ کے چھلکا کو کوٹ کر برابر گڑ شامل کر کے چھوٹے بیر کے برابر گولیاں تیار کریں چند لقمے کھلا کر ایک گولی صبح کے کھانے اور ایک گولی رات کے کھانے کے بعد دیں تین چار دن کے اندر درد دور ہو گی مسلسل استعمال سے لقوہ سے چھٹکارہ ہو گا۔

جس بچہ کی آنکھیں نیلی ہوں ان کو سیاہ بنانے کے لیے پوستا

ریٹھ کو جلا کر روغن زیتون میں ملا کر بچے کی کھوپڑی پر لگا کریں تو آنکھیں سیاہ ہو جائیں گی۔

گرم مفرحات اور معجونات میں شامل کرتے ہیں سونٹھ اور جائفل کا سفوف ۲۰۲ رتی کی مقدار میں چھ رتی زیرہ کے سفوف کے ساتھ ملا کر کھانے سے ہاضمہ درست رہتا ہے اور ریاح کی کثرت دور ہو جاتی ہے جائفل کو چونے کے پانی میں بھگو کر خشک کر لیتے ہیں تو اس میں کیڑا نہیں لگتا جائفل میں روغن فراری ۵ سے ۱۵ فیصد تک پایا جاتا ہے یہ تیل پرفیومری خوشبو سازی اور صابن سازی میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

حرارت غریزی کا محافظ ہے باضم ہے سردی کے اورام و وجع مفاصل و فالج میں اس کا ضماد لگاتے ہیں ضعف باہ، تقویت معدہ نفخ شکم اور اسہال میں نافع ہے زیادہ مقدار میں کھلانے سے غنودگی پیدا ہوتی ہے

بھارت کی قدیم کتابوں میں لہسن کو اکسیر کہا گیا ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور سرد مزاجوں کے لیے لہسن کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ لہسن کھانے سے بڑھاپا جوانی میں بدل جاتا ہے۔ نیا خون پیدا ہوتا ہے۔ خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے موتیا بند کا پانی ختم ہو جاتا ہے۔ لہسن کم نظری کا مجرّب علاج ہے۔ لقوہ، گٹھیا اور فالج میں اکسیر حکم رکھتا ہے۔ یہ مقوی، معدہ، مقوی باہ، مقوی بدن اور مقوی دماغ ہے۔ بدہضمی۔ بلغمی کھانسی۔ بادی بواسیر، باؤ گولہ، اور پیٹ کے کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔

لہسن دق کے مریضوں کے لیے بے خطا دوا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو پانی میں پیس کر چھان لیجئے اور اس چھنے ہوئے عرق کو شیشی میں محفوظ رکھ لیجیے۔ یہ پانی ۶ ماشہ کی مقدار میں غذا کے درمیان دق کے مریض کو پلائیے۔ یہ دق کے مرض کا حکمی علاج ہے۔

تپ دق میں لہسن کے چار یا پانچ جوے کاٹ کر شہد یا گلقند کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔

لہسن گرم مزاج والوں کے لیے مضر ہے۔ اس کی تاثیر گرم خشک ہے۔ اپنے جسم کی طاقت اور طبیعت نیز موسم کو دیکھتے ہوئے ۶ ماشہ

سے چار تولے تک روزانہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

لہسن میں کیڑے و جراثیم مارنے کا زبردست وصف ہے۔ سانپ اور بچھو کے زہر میں اسے مریض کو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ڈنک کے مقام پر لگانا زہر اور درد کو روکتا ہے بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے میں مفید ہے۔ اس کا استعمال کھانسی، پیٹ میں پانی پڑ جانے کے لیئے مفید ہے۔ لہسن گرم خشک ہوتا ہے۔ بلغم اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔ ہاضم ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے گنٹھیا فالج، لقوہ، رعشہ کو دور کرتا ہے۔

سردیوں میں اس کو استعمال کرنے سے جسم میں گرمی آجاتی ہے۔ اس کو پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے پھوڑے پھوٹ جاتے ہیں۔ یورپ کے بڑے بڑے ڈاکٹر لہسن کو دق وسل کے لیئے مفید خیال کرتے ہیں۔ پنجاب کے کئی دیہاتوں میں لہسن کے رس کو بھینس کے دودھ میں ملا کر تپ دق وسل کے مریض کو دینے کا پرانا رواج ہے۔ اس کا رس دو ماشہ سے شروع کر کے چھ ماشہ تک دیا جائے۔

لہسن کو استعمال کرنے سے جسم میں جسمانی اور دماغی طاقت آجاتی ہے بڑھاپے میں اس کا استعمال زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ اس کو کھانے سے منہ میں بدبو آتی ہے اگر اسے چھاچھ میں رات بھر بھگو کر رکھ دیں تو اس کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

لہسن کو رگڑ کر اس میں نوشادر ملائیں اور جہاں سفید داغ ہوں وہاں
یہ لیپ کرتے رہیں۔

لہسن کو پیس کر دانت کے سوراخ میں بھر دیں، دانت کے درد کو فوراً
آرام آجائے گا اور کیڑا مر جائے گا۔

لہسن کا رس نکال کر قدرے گرم کر کے ایک دو قطرے کان میں ڈالیں
کان کا سخت سے سخت درد اور کان کی پھنسی کو آرام ہو گا۔

لہسن کا حلوہ بنا کر اس میں شہد ملا کر کھانے سے خوب بھوک لگتی ہے،
انسان طاقتور بن جاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ لال ہو جاتا ہے اور قوتِ باہ بہت
بہت پیدا ہوتی ہے۔

لیموں

جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے قبض کشا ہے، پیشاب لاتا ہے۔ معدہ وانتڑیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ہیضہ، متلی اور قے میں مفید ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے اور زہریلے جانوروں کے ڈنک پر اس کا رس لگانے سے زہر کا اثر دور ہوجاتا ہے۔ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ اس کا اچار بڑھی ہوئی تلی کو ٹھیک کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے۔ ملیریا کے بخار میں لیموں پر پسی ہوئی کالی مرچ اور نمک لگا کر قدرے گرم کرکے مریض کو اس کا رس چوسنے کی ہدایت کریں۔

لیموں کے رس میں دو تین گنا پانی ملا کر ناک میں چڑھانے سے گرمی کی وجہ سے ناک سے خون آنا بند ہوجاتا ہے۔

اس طرح لیموں کا رس پانچ گنا گرم پانی میں حل کرکے منہ میں رکھ کر غرارے کریں۔ اس طرح دو چار بار غرارے کرنے سے زبان اور منہ کے چھالے ختم ہوجاتے ہیں۔ مسوڑوں اور دانتوں کے ورم کو آرام آجاتا ہے۔

لیموں کا چھلکا جس سے رس نکال لیا گیا ہو۔ اس کو ماتھے پر رگڑتے رہنے سے گرمی کا سر درد دور ہوجاتا ہے

لیموں کا رس نکال لیا گیا ہو چھلکا چہرے پر رگڑنے سے چہرہ کے

کیل چھائیاں اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ اور چہرہ خوبصورت بن جاتا ہے۔

جو حضرات بہت موٹے ہیں وہ لیموں کا رس پانی میں ملا کر دن میں دو تین بار روزانہ پیا کریں۔ اس طریقہ سے متواتر کئی ماہ تک لیموں کا رس پینے سے ان کا موٹاپا دور ہو جائے گا۔

لیموں کے خالص رس کو برش، تو لیئے یا انگلیوں پر لگا کر دانتوں پر ملنے سے دانتوں کا میل دور ہو جاتا ہے اور دانت موتیوں کی مانند چمکنے لگ جاتے ہیں لیموں کے رس میں برابر پانی ملا لینے سے رس کی تیزی سے مسوڑوں کو تکلیف نہ ہو گی۔

جلوتری

تیز مزاج گرم خشک۔ مقدار خوراک ایک ماشہ سے تین ماشہ تک
افعال و استعمال:۔ مفرح مقوی معدہ، جگر و باہ رطوبت خشک کرتی ہے
مقوی، مفرح اور ملطف ہے مقوی اور قابض ہونیکی وجہ سے پرانے
دستوں کو بند کرتی ہے۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ۔ یہ ہیضہ کے لیے مفید دوا ہے ہیضہ عموماً
خراب پانی سے پیدا ہوتا ہے اس لیے اس کو کنوؤں کا پانی صاف کرنیکے
لیے استعمال کیا جاتا ہے تین رتی یہ دوا لیکر آدھ سیر پانی میں حل کرکے
رکھیں اور جب ہیضہ کا مریض پانی مانگے یہی پانی ایک چھٹانک لے
کر ایک ہی بار اسے پلادیں چند بار کے پلاتے سے ہیضہ کی تیزی کم
ہو جائے گی۔

کیلا

بعض ممالک میں یہ پھل بارہ مہینے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے کچے گچھے کاٹ کر سالن کے طور پر پکائے جاتے ہیں۔ کیلا پک جانے پر چتری دار ہو جاتا ہے۔ بنگال مدراس اور دوسرے ایسے ممالک میں جہاں اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے اسے سبزی کے طور پر پکا کر کھاتے ہیں۔ اسکا تنا کاٹ کر مچھلی کے ساتھ لپکانے سے ایک وافر غذائیت والا اور خوش ذائقہ سالن تیار ہو جاتا ہے۔

ایک خاص قسم کا کیلا جسے رائے اور مون کہا جاتا ہے انسانی انگلی کے برابر اس کی پھلی ہوتی ہے۔ نیپال میں اس کی ایک قسم بنام آرنی وافر مقدار میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی چھال اور پھلیوں کو جلا کر نمک بنایا جاتا ہے۔ اس نمک سے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ صابن کے مقابلے میں یہ نمک بہت سستا اور بہت اچھی دھلائی کرتا ہے۔ پکا ہوا کیلا گرم اور تر مزاج رکھتا ہے۔ کچا کیلا مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ البتہ اس کی جڑ گرم خشک ہوتی ہے۔ یک وقت پانچ کیلے کھانے سے ایک وقت کی مکمل غذا حاصل ہوتی ہے۔ ایک اوسط درجے کا آدمی دن بھر میں تو دس کیلے کھا کر پوری چستی اور توانائی حاصل کر سکتا ہے جس

کیلے کے اوپر کا چھلکا قائم ہو اس کا گودا خواہ کتنا ہی نرم اور پگھلا ہوا ہو پوری غذائیت رکھتا ہے۔

کیلا دل کو طاقت دیتا ہے۔ بدن میں گاڑھا خون پیدا کرتا ہے سینے کی کھڑکھڑاہٹ دور کرتا ہے۔ اور اس کھردرے پن کو رفع کرتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے۔ گلے اور سانس کی نالی کی خراش کو دور کرتا ہے۔ گرم طبیعت والوں میں ہر قسم کی چستی اور توانائی کا بے پناہ خزانہ ہے۔ کیلے کے استعمال سے گردے مضبوط ہوتے ہیں۔ سینے کی جلن دور ہوتی ہے۔

جب کسی کو اچانک دست آنے لگیں . . . پیٹ میں سخت مروڑ ہو پانی کی طرح پتلے دست آ رہے ہوں تو ہر قسم کی غذائیت بند کر کے ایک عدد کیلا ایک گھنٹہ بعد کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور ہاضمہ درست ہو جائے گا۔

کیلا کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مثانہ اور پیشاب کی جلن اور خراش کو فائدہ ہوتا ہے۔

" چہرے کے داغ دھبوں اور چھائیوں سے پریشان افراد پکے ہوئے کیلے کا گودا آدھے وزن پسے ہوئے خربوزے کے بیجوں میں ملا کر بطور مرہم چہرے کا رنگ صاف اور خوشنما ہوتا ہے۔

کیلے کی جڑ ایک چھٹانک چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے چھ سو گرام پانی میں تین چار جوش دے کر چھان لیں۔ پھر اس میں گرم لال شکر ملا کر

صبح کے وقت نہار منہ پینے سے دو تین دن میں پیٹ کے چھوٹے چھوٹے کیڑے مرجاتے ہیں۔ اور پاخانے کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔ ایک خاصیت یہ ہے کہ کیلے کے درختوں میں سانپ داخل نہیں ہوتے پاتا۔ غرض کیلے کے قدرت نے لاتعداد نعمتیں یکجا کر کے عطا فرما دی ہیں۔

مہندی

سر میں درد ہو تو اس کے لیے مہندی بہت مفید ہے مہندی کے پھولوں کو سرکہ میں پیس کر پیشانی اور سر پر لیپ کریں آرام ہوگا۔ اگر سرکہ نہ ملے تو سرکہ کے بجائے محض سادہ پانی میں ہی مہندی کے پھولوں کو پیس کر لیپ کر دیں تو بھی آرام تو ہوگا لیکن ذرا دیر لگے گی۔

اگر مہندی کے پھول بروقت نہ مل سکیں تو پھر مہندی کے پتے سبز یا خشک لے کر کھرل میں ڈال کر پیسیں اور پانی سے لیپ تیار کرکے لیپ کریں یہ بھی بہت مفید ہے۔

مہندی کے پھولوں کا دردِ سر کے لیے مفید ہونا تو یہاں تک ہے کہ تازہ تازہ سونگھنا بھی گرمی کے سر درد کے لیے مفید ہے۔

مہندی لگے ہاتھوں پر باوجود سخت کام کرنے کے آبلے کم پڑتے ہیں کے علاوہ مہندی لگانا دل کی دھڑکن کے لیے مفید ہے خون کی تو بس ایک ہی دوا ہے۔

تربوز

تربوز ملیّن تاثیر بھی رکھتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا ہے۔ جس سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ جسم کے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے مثانہ اور ان کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ اگر ان میں چھوٹی موٹی پتھری یا ریگ ہو تو وہ بھی پیشاب کے ساتھ نکل جاتی ہے۔ کبھی کبھی گرم چیزیں کھانے سے پیشاب جل کر آنے لگتا ہے۔ تربوز کھانے یا اس کا پانی پینے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے

بعض لوگوں کے پیشاب کا رنگ زرد ہوتا ہے یا پیشاب جل کر آتا ہے۔ ان کے لیے ان کا استعمال بہت مفید ہے۔ خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (بلڈ پریشر) میں بھی مفید ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ اعتدال پر آجاتا ہے۔ بالعموم جو دوائیں خون کے دباؤ کو کم کرتی ہیں وہ دل کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں مگر تربوز کی یہ خصوصیت بے نظیر ہے کہ دل کے لیے بہت مفید ہے اور دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال نافع ہے۔

تربوز بلغم پیدا کرتا ہے۔ حد اعتدال سے زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے اور قوت باہ کو کمزور کرتا ہے۔ اور اپھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

درخت صنوبر کلاں کا پھل ہے مغز سفید، ذائقہ قدرے شیریں خوش ذائقہ. مزاج گرم وتر بدرجہ اوّل. مقدار خوراک ۲ ماشہ ایک تولہ افعال باہ زیادہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دل و پھوار کو قوت بخشتا ہے۔

بطور خشک پھل سردیوں میں بکثرت کھاتے ہیں اس کو فالج، لقوہ رعشہ. کھانسی، دمہ اور ضعف باہ میں مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال کرتے ہیں اس کے لیے مغز کا شیرہ بنا کر قدرے شہد شامل کرکے پلائیں بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔

نیوزے گرم تر ہیں دیر میں ہضم ہوتے ہیں روٹی کے بعد ان کا کھانا مفید ہے روٹی پیشتر بھوک بند کرتے ہیں۔

دودھ کے ہمراہ کھانے سے جسم کو فربہ کرتے ہیں۔

آپ کا مزاج بلغمی ہے تو سردیوں میں چلغوزہ کا استعمال ایک معتدل ٹانک ہے۔

آنولہ

۱۔ آنولے میں وٹامن "سی" کا بھنڈار ہوتا ہے۔ ایک آنولے میں ۲۰ سنگتروں کے برابر وٹامن "سی" پایا جاتا ہے۔

۲۔ تازہ آنولہ اگر پابندی سے کھایا جائے تو یہ دانتوں کی حفاظت کیلئے اکثیر ہے۔ یہ دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور دانت ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رہتے ہیں۔ تازہ آنولے کو چبانے یا مسوڑھوں پر ملنے سے پائیریا جیسی بیماری بھی دور ہو جاتی ہے۔"

۳۔ تازہ آنولہ کا رس ہر روز پابندی کے ساتھ شہد میں ملا کر کھانے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے اور موتیا بند جیسی بیماری سے کافی فائدہ ہو جاتا ہے۔

۴۔ سوکھے آنولے کو پیس کر چمیلی کے تیل میں ملا کر جسم پر مالش کرنے سے ہر طرح کے پھوڑے پھنسیاں اور خارش دور ہو جاتی ہیں۔

۵۔ رات کو ہر روز سوکھے آنولے باریک پسے ہوئے کو پانی یا شہد میں ملا کر کھانے سے قبض، بدہضمی اور بواسیر جیسی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔...."

۶۔ آنولے کے رس میں گھی ملا کر اگر استعمال کیا جائے تو گٹھیا کی

شکایت دور ہو جاتی ہے۔

۷۔ کہتے ہیں کہ آلوے کے رس میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ سانپ کا زہر بھی اس کے آگے نہیں ٹک پاتا۔ آلوے کو پلانے سے زہر کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

۸۔ سوکھا آلولہ اور ترپھلا رات کے وقت مٹی کے برتن میں بھگو کر صبح کو باریک کپڑے سے چھان کر اس پانی سے آنکھیں دھوئی جائیں تو آنکھوں کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔

۹۔ سوکھے آلولے کو لوہے کے برتن میں بھگو کر دوسرے روز اس میں شیکا کائی اور ریٹھے کا برادہ بنا کر ملا کر اس سے بال دھونے سے بال لمبے چمکدار اور کالے ہوتے ہیں۔

ذائقہ شیریں۔ مزاج: گرم، تر۔ افعال و استعمال: کثیر الغذا مولد خون اور ہاضم ہے باہ لاتی ہے معدہ و جگر اور باہ کو قوت بخشتی ہے۔ بدن کو فربہ کرتی ہے امراض لقوہ، فالج میں مفید ہے اس کی گٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے اور جلی ہوئی گٹھلی خون بہنے کو بند کرتی اور زخموں کو صاف کرتی ہے اور اس کا منجن دانتوں کو جلا دیتا ہے حیدر آباد دکن میں کھجور کے درخت کا تازہ رس سل و دق کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

غیر موسمی کھجور کچی ہی بازار میں بکنے کیلئے آجاتی ہے بلکہ اس کی نرم کونپل بھی کاٹ کاٹ کر فروخت کی جاتی ہے جسے کھانے میں ناریل کا ذائقہ ملتا ہے۔

بدن میں بے حد گرمی کے لیے کھجور کھائیں پیشاب کی جلن بھی اس سے جاتی رہتی ہے۔

کھجور دل کے درد یا زخم دل کے علاوہ خفقان میں بھی مفید ہے یہ گرمی کے آشوب چشم میں بھی مفید ہے کھجور ہر قسم کے ورم کو تحلیل کرتی ہے۔

ذائقہ: شیریں چرپرا۔ مزاج: گرم و خشک۔ مقدار خوراک: ۳ ماشہ سے ۵ ماشہ تک۔ افعال و استعمال: گرم مصالحہ میں بکثرت استعمال ہوتا ہے مقوی معدہ اور جگر اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور گرمی پیدا کرتا ہے ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور بلغم کو کم کرتا ہے اس کی ادمت بدن کو دبلا کرتی ہے ہضم میں مدد دیتا ہے سفید زیرہ سوزاک کے نسخوں کا ایک اہم جزو ہوتا ہے اور زچہ کو چھاتی کا دودھ بڑھاتا ہے۔

ناخونہ، جالا وغیرہ کو زائل کرنے کیلئے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں اور اس کو بطور مقوی معدہ اور کاسر ریاح استعمال جاتا ہے زیرہ کے تیل سے شراب صابن اور دوسری سنگار کی چیزوں میں خوشبو پیدا کی جاتی ہے۔

کوزہ مصری

عام مصری سے زیادہ صاف' فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے منہ کی بدبو' کھانسی' گلا بیٹھنا' دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے۔ گلا صاف کر کے آواز درست کرتی ہے۔

السی

السی مقوی جسم ہے۔ درد کمر کو دور کرتی ہے' سردیوں میں اس کے لڈو بنا کر کھلاتے ہیں۔ السی ورموں کو گھلاتی اور دردوں کو تسکین دیتی ہے۔ چنانچہ پھوڑے پھنسیوں اور ورموں پر اس کی پلٹس لپیٹا کر باندھتے ہیں۔ اگر ورم گھلنے والا ہو تو گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھٹ جاتا ہے۔ السی کی پلٹس بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ چار تولے السی کو باریک پیس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پکائیں اور ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم کی جگہ پر لگائیں۔

سونف دو تولے گل قند پانچ تولے گرمیوں میں گھوٹ کر ملا کر رکھ لیں' سردیوں میں جوش دے کر تین' چار مرتبہ پینے سے پیچش دور ہو جاتی ہے۔ سونف چھ ماشہ کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریاح اور بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

ہلدی اور چونے کو گھوٹ کر لیپ کرنا چوٹ لگنے اور موچ آنے کے لئے مفید ہے۔ ہلدی اور گیہوں کا آٹا ہم وزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر چہرے پر بطور ابٹن ملنے سے نہ صرف رنگ صاف ہوتا ہے بلکہ داغوں اور چھائیوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے ہلدی کو آگ میں بھون کر پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے تو بلغمی کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔ چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لئے ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ خوراک دودھ کے ساتھ کھائیں اور ہلدی اور چونا برابر وزن پیس کر چوٹ پر لگائیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلائیں یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔ جونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک..... نہیں پکتے..... ہلدی اور تلوں کی کھلی پیس

کر لیپ کرنے سے مکڑی کے کاٹے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ مکو کے پانی میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کرنا فائدہ بخش ہوتا ہے۔

نمک کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ (اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور اختلاج قلب اور دل کے دوسرے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ گلے کی بیماریوں میں سرد نمکین پانی کے غرارے بہت فائدہ کرتے ہیں۔ نمک سینے سے بلغم کو اکھاڑتا ہے۔ چربی کو کم کرتا ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال بدن کو لاغر کرتا ہے۔ اور بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔ نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں کہ یہ ہماری غذا کو مزیدار بناتا ہے بلکہ یہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے خون' ہڈیوں اور گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے۔ جسم انسانی میں ہونے والے کیمیائی ادل بدل کیلئے بڑی ضروری اور کار آمد چیز ہے۔

اسبغول سرکہ میں پیس کر ہمراہ گل روغن کے درد سر کے لئے مفید ہے۔ یہ اسہال و پیچش کو روکتا ہے۔ اس کا جوشاندہ بطور دوا اور مشروب کے' سوزش معدہ اور پیچش وغیرہ زیادہ مفید ہے۔ اس کی کلی کرنا منہ کے جوش اور منہ کے ورموں میں مفید ہے۔ اسبغول کا

چھلکا (بھوسی) زیادہ تر آنتوں کے زخم اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسبغول ایک تولہ' آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں پیچش میں بے حد مفید ہے۔

انڈے کی زردی طاقت کا خزانہ ہے بچوں کو قے و دست آتے ہیں۔ اور کوئی غذا ہضم نہیں ہوتی تو ایک انڈے کی سفیدی کو پاؤ بھر پانی میں پھینٹ کر اس میں بقدر ذائقہ کھانڈ ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ اور یہ پانی پلایا جاتا ہے۔

مرغی کے انڈے کی آدھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔ خون کے پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے انڈا بہترین غذا اور دوا ہے۔ بعض لوگوں کو رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ان کے لئے ادھ پکے انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔

مغز املتاس نہایت مفید ہے۔ خناق میں حلق میں ورم ہو جاتا ہے۔ روٹی کا لقمہ یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل

ہو جاتا ہے ایسی صورت میں مغز املتاس کے جوشاندے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ بیرونی طور پر ورم کو دور کرنے کے لئے ہری مکوہ کے پانی میں مغز املتاس کو پیس کر لیپ کرتے ہیں۔ ورم اندرونی ہو یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

انجیر

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے۔ اس لئے اسے انجیر کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ ہے۔ بھنا ہوا اخروٹ سرد کھانسی میں بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ انتڑیوں میں ملائمت پیدا کرکے قبض دور کرتا ہے۔ ایک وقت میں پانچ، سات اخروٹ سے زیادہ نہ کھائیں۔ زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور حلق میں خراش ہونے لگتی ہے۔

مونگ پھلی نہ صرف بطور خوراک استعمال ہوتی ہے بلکہ اس کے بیجوں میں سے پچاس فیصد کے قریب کہربائی رنگ کا تیل نکلتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں اور اس سے مصنوعی گھی، بناسپتی بھی تیار کیا گیا ہے۔ اس کا مناسب اور معتدل استعمال

بالکل غیر مضر ہے۔ بلکہ یہ فوائد اخروٹ سے کم نہیں۔ مونگ پھلی کے بیجوں میں نشاستہ، نائٹروجنی مادہ، کیلشیم، فاسفورس، اور حیاتین بی پائے جاتے ہیں۔

کھوپرے میں بہت زیادہ غذائیت ہوتی ہے اس لئے اس کے کھانسے بدن طاقتور اور فربہ ہو جاتا ہے۔ کھوپرا دماغ اور آنکھوں کیلئے مفید چیز ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے۔ گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لئے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جائے تو بدن میں قوت وحرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم تیل کی مالش کرنسے مختلف اقسام کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل کالی کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں تین بار پلائیں۔

ہے۔ دودھ کی کمیابی کی صورت میں بادام دودھ کا بہترین بدل ہے بلکہ دودھ سے بھی اچھا ہے۔ بادام کی ایک قسم کڑوی بھی ہوتی ہے۔

تلخ بادام کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زہریلا اثر پیدا کر سکتا ہے۔ ایک دو بادام تو مضائقہ نہیں ہوتا لیکن زیادہ مقدار میں تلخ بادام ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئیں

انہیں ذیابیطس کے مریض بھی اعلی غذاء کے طور پر استعمال کرسکتے ہیں۔

ہے۔ جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے جسم میں چستی و توانائی کا احساس رہتا ہے۔ قبض نہیں ہوتا۔ خوبانی جسم کو طاقت بخشتی ہے۔ بخار اور آنتوں میں ہو جانے والی شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے۔ اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھالینا بھی مفید ہے' زیادہ نہیں

ہائی بلڈ پریشر، خفقان قلب یا کسی بھی قسم کے گرم مرض میں خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہئے۔ جسم پر زیر جلد چربی کی گانٹھیں بن جاتی ہیں۔ جو کسی تکلیف کا باعث تو نہیں ہوتیں مگر ایک طرح کی بدنمائی سی محسوس ہوتی ہے اور نفسیاتی الجھن ہوتی ہے۔ ان چربی کی گانٹھوں کو گھلانے میں بھی خوبانی مفید پائی گئی ہے۔

سردی کی وجہ سے پیشاب بار بار آتا ہو تو دار چینی کا سفوف دو ماشے ہمراہ دودھ کھلانا مفید ہے۔ اس کا روغن سرد بیماریوں اور سر درد کے لئے مفید ہے۔

جائفل کا سفوف تین تین رتی کی مقدار میں چھ رتی زیرہ کے سفوف کیساتھ ملا کر کھانے میں ہاضمہ درست رہتا ہے۔ اور ریاح کی کثرت دور ہو جاتی ہے۔ جائفل کو چونے کے پانی میں بھگو کر خشک کرلیں تو اس میں کیڑا نہیں لگتا۔

ہیں۔ تل بھلاواں کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں۔ چنانچہ بھلاواں کے ساتھ ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا ہ۔ بھلاواں کی اندونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصے پر لگ جاتی ہے۔ وہی جگہ سوج جاتی ہے۔ لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن اتر جاتی ہے۔

لونگ محلل الاعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں بالخصوص فالج، لقوہ، زکام، سردرد، گھٹیا، کھانسی، بلڈ پریشر کی کمی، پیشاب کی کثرت، پیٹ بڑھنا، قے، پیاس، متلی، بدہضمی وغیرہ مفید ہے۔

اس کے ایک دو قطرے روئی کے پھاہے سے ماؤف دانت پر لگاتے ہیں۔ یہ سونٹھ، جائفل، کالادانہ اور تل کے تیل میں پکا کر ملنا دردوں میں مفید ہے۔ لونگ چبانے سے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے۔ اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا بینائی کو تیز کرتا ہے۔ اس کا تیل کنپٹیوں میں ملنے سے سردی کے سردرد کو آرام ملتا ہے۔ بشرطیکہ بہت شدید درد نہ ہو۔

سفید زیرہ سوزاک کے نسخوں کا اس ایک اہم جزو ہوتا ہے۔ ناخونہ، جالا وغیرہ کو زائل کرنے کے لئے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں۔

چنا

غذائیت کے اعتبار سے دالوں میں نمایاں درجہ رکھتا ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگویا ہوا چنا سرد ہوتا ہے خون اور پت کی بیماریوں کو دور کرتا ہے جسم، پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے چنے کا شوربا زیادہ مفید ہے۔ چنا نزلہ، زکام، جریان تلی، جگر اور گردے کی بیماریوں میں مفید ہے۔

بیسن

چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔ چنے کی طرح بیسن بھی گرم خشک ہوتا ہے اور فوائد بھی اس سے مشابہ ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ اس کی روٹی، ترکھانسی نزلہ و زکام، اسہال اور جریان میں مفید ہے۔ قدرے دیر سے ہضم ہوتا ہے اپھارا پیدا کرتا ہے۔ جس کی اصلاح انار دانے یا گھی ملا دینے سے ہو جاتی ہے تیل میں تیار شدہ کی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے ہاضمہ خراب ہو اور کھانسی کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔

لوبیا

یہ گرم اور بس کشا ہے۔ بدن کو مقوی کرتا ہے۔ دروزہ کے آغاز میں اس کا شوربا مفید ہے۔ درد گروہ میں لوبیا کے پتوں کا ساگ فائدہ مند ہے اس میں سونٹھ یا اورک ڈال کر پکانا مفید ہے۔

سویابین

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ کسی اناج' دال یا پھل میں پروٹین' شکر چکنائی نمکیات' معدنیات اور وٹامنز اتنی مقدار میں نہیں پائے جاتے جتنی مقدار میں سویابین میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ دال' خون گوشت کو بڑھاتی ہے دل' دماغ' معدہ اور جگر کو قوت بخشتی ہے۔

ساگودانہ

نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ بیماروں کو اکثر غذا کے طور پر دی جاتی ہے کیونکہ ان کا معدہ اسے جلد ہضم کر لیتا ہے۔ تاثیر گرم تر

ہے۔ دودھ ڈالنے سے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہو جاتی ہے لیکن پہلے پانی میں ڈال کر پھر دودھ ڈالنا چاہیے ورنہ ثقیل ہو جاتا ہے۔

ماش کی دال

یہ گرم تر ہے' بلغم پیدا کرتی ہے' خون گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ بے حد مقوی ہے۔ موٹاپا' زیادہ تر کھانسی اور دمہ کے مریضوں کے لیے مضر ہے جگر' بد ہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچاتا ہے اسے زود ہضم بنانے کے لیے ہینگ' سونٹھ اور ادرک ڈالنا مفید ہے۔

مسور کی دال

یہ گرم خشک ہے۔ چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو دور کرتی ہے' سینے اور پھیپھڑوں کے امراض میں اس کا پتلا شوربا مفید ہے۔ قبض اور بواسیر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کا روزانہ استعمال پرانے اسہال کے مراض اور بادی و بلغمی بخاروں میں فائدہ بخش ہے اور فوائد کے اعتبار سے اکثر دالوں سے بہتر اور طاقت بخش ہے۔

کام کی باتیں

گائے کا مکھن بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ خون کے دستوں کو روکتا ہے۔ بھینس کا مکھن صفرا کے علاوہ خفقان کو نافع کرتا ہے لیکن بلغم پیدا کرتا ہے۔ بکری کا مکھن بواسیر اور یرقان کو نافع ہے۔

ہر روز خوراک میں ایک گرام فاسفورس ضرور ہونا چاہیے فاسفورس کی کمی کا نتیجہ دماغی تکان، ضعفِ اعصاب اور کمزور ہڈیوں کی صورت میں رونما ہوتا ہے۔

دودھ، انڈے، مچھلی، مغزیات، پستہ، بادام، سیب، کھجور اخروٹ، چلغوزے، ناریل، چنے، لوبیا، گاجر، مٹر، جو، گیہوں میں فاسفورس کی مقدار ہوتی ہے۔ مچھلی اور پرندوں کے گوشت میں بھی فاسفورس بکثرت ہوتا ہے۔

بکری کے دودھ میں فولاد کی مقدار کافی پائی جاتی ہے۔ اسی لیے خون کی کمی کے مریضوں کے لیے بکری کے دودھ کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہنسی زندگی کی خوشبو ہے جو دنیا میں پھیل کر سب کو ہمارا بھی خواہ بنا دیتی۔ ہیبہ بھیانک تو ہمارا آسودہ حال بنا دیتی ہے۔

ریاحی امراض میں پودینہ کا استعمال بے حد فائدہ بخش ہے۔

ست پودینہ، ست لیموں، نوشادر، دانہ الائچی خورد ان سب چیزوں کو باریک پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں اور صبح و شام کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا استعمال کریں اور اس کے حیرت انگیز فوائد کا کرشمہ دیکھیں

قلتِ خون میں آم، انگور، ٹماٹر، سنگترہ، چقندر اور جامن کے عرق سے نفع ہوتا ہے کلیجی کا پانی بھی بہت مفید ہے۔

چلغوزے کا استعمال ذیابیطس اور نامردی سے محفوظ کھانا ہے۔

یہ چیزیں ایک ساتھ نہ کھائی جائیں۔ مولی اور دہی، گوشت کے ساتھ شہد اور سرکہ، ٹھنڈا پانی یا شربت پینے کے بعد چائے۔

کوزہ کی مصری فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے

چقندر جگر کو طاقت بخشتا، دماغ کو طراوت پہنچاتا اور عورتوں کا دودھ بڑھاتا ہے۔ خون کی قلت میں نافع ہے۔ مقوی باہ ہے۔

دہی کے استعمال سے تندرستی ہی قائم نہیں رہتی، بہت سی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔

جو شخص سونے کے وقت کچھ بادام کھالیتا ہے۔ وہ بہت سے امراض

سے محفوظ رہتا ہے۔

خشک دھنیا کوٹ کر اس کے چاول الگ کر لیں۔ ان چاولوں کو پیس کر باریک آٹے کی طرح بنا لیں۔ گرمی کی وجہ سے پیدا ہوئی خشک کھانسی میں ڈیڑھ ماشہ یہ سفوف چھ ماشہ شہد میں ملا کر چاٹنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

دل کے مریضوں کے لیے زیادہ ثقیل، قابض اور مقوی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے موٹاپا بہت خطرناک ہے۔ ان کا وزن زیادہ ہو تو انہیں اپنا وزن کم کرنا چاہیے۔

غذائی اعتبار سے ایک پونڈ پنیر تقریباً ایک گیلن دودھ کے برابر ہوتا ہے۔

چکوترا جسم کو غذائیت دیتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔ مفرح ہے۔ صفراوی امراض والوں کو زیادہ فائدہ بخش ہے۔

ایک سرکردہ ڈاکٹر نے لکھا ہے۔ اگر دنیا کے سارے لوگ روزانہ غسل کریں، روزانہ کم سے کم چھ گلاس پانی پئیں اور صحیح طریقہ سے سانس لیں۔ تو دنیا کے آدھے ڈاکٹروں کو معالجاتی کام ترک کر دینا پڑے گا۔